



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

FACULTAT DE CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ I PSICOLOGIA
GRAU D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

TREBALL DE FI DE GRAU

**ELS EFECTES DE LA MULTIESPORTIVITAT
EN ALUMNES D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA**

Malena Tiscar Moya
Tutora: Mireia Calvo Monné
Tarragona, 30 de maig de 2025



Agraïments

M'agradaria agrair a la meva tutora, Mireia Calvo Monné, per la seva implicació, els seus consells, el seu suport constant, orientació i paciència al llarg de l'any. També agrair a tots els professionals que han format part d'aquest procés, a l'alumnat de quart de primària del centre Santa Teresa de Jesús, així com a l'escola.

A la meva parella, per la seva paciència infinita, suport incondicional i amor constant.

“A mi padre y mi madre, que siempre han creído mucho más en mí de lo que yo lo hacía. Espero que os sintáis la mitad de afortunados de ser mis padres como yo me siento de ser vuestra hija. Gracias por cada sacrificio hecho en silencio, por estar ahí siempre sin pedir nada a cambio. Este trabajo es tan mío como vuestro.”

Finalment, vull agrair al meu germà, el qui sempre està, del que aprenc més jo d'ell que ell de mi.



RESUM

El desenvolupament motor dels alumnes dins de l'etapa d'educació primària ha estat objecte d'estudi per molts investigadors educatius com Cenizo-Benjumea, Gálvez-González, Ramírez-Lechuga i Ferreras-Mencía (2024), els qui van realitzar un estudi longitudinal a alumnes dins de l'etapa d'Educació Primària a Andalusia, analitzant la coordinació motriu amb relació a la maduració i la participació dins d'activitats esportives extraescolars. La multiesportivitat a l'etapa d'Educació Primària proporciona un desenvolupament més ampli que l'especialització primerenca, ja que, afavoreix a un desenvolupament més complet i una millor adquisició de les habilitats motrius bàsiques (HMB) en comparació amb l'especialització primerenca a un sol esport.

Segons Liliana Elsa Grabin (2020) la multiesportivitat infantil afavoreix a un desenvolupament complet dels infants. Defensa que l'esport lliure és una eina educativa essencial per l'etapa de l'educació infantil i primària i planteja com la diversitat d'experiències esportives que pot adquirir un infant durant l'etapa d'Educació Primària afavoreix a un desenvolupament en valors com l'empatia, el respecte i la resolució de problemes.

La finalitat d'aquest treball ha estat analitzar els efectes dels alumnes que practiquen un esport especialitzat, comparar-ho amb altres que practiquen la multiesportivitat i recaptar solucions per complementar ambdues metodologies.

Per donar resposta als objectius, primerament s'ha fet una anàlisi mitjançant la recerca documentada comparant estudis. D'altra banda, a través de l'aplicació de l'activitat feta al centre educatiu Santa Teresa de Jesús s'han obtingut dades essencials sobre el nivell dels alumnes i les principals diferències sobre el desenvolupament motriu. Els resultats d'aquesta investigació, ha permès arribar a la conclusió que els alumnes que practiquen la multiesportivitat tenen un desenvolupament motor molt més complet i equilibrat que els que estan especialitzats en un sol esport, que destaquen de forma exponencial en diverses habilitats motrius, però compten amb mancances d'altres segons l'esport que practiquen.

Paraules clau: Desenvolupament motor, habilitats motrius bàsiques, multiesportivitat, esport extraescolar, educació física, esport especialitzat.



RESUMEN

El desarrollo motor de los alumnos dentro de la etapa de educación primaria ha estado objeto de estudio por muchos investigadores educativos como Cenizo-Benjumea, Gálvez-González, Ramírez-Lechuga y Ferreras-Mencía (2024), quienes realizaron un estudio longitudinal a alumnos dentro de la etapa de Educación Primaria en Andalucía, analizando la coordinación motriz con relación a la maduración y la participación dentro de actividades deportivas extraescolares. La multideportividad en la etapa de Educación Primaria proporciona un desarrollo más amplio que la especialización temprana, puesto que, favorece a un desarrollo más completo y una mejor adquisición de las habilidades motrices básicas (HMB) en comparación con la especialización temprana a un solo deporte.

Según Liliana Elsa Grabin (2020) la multideportividad infantil favorece a un desarrollo completo de los niños. Defiende que el deporte libre es una herramienta educativa esencial para la etapa de la educación infantil y primaria y plantea como la diversidad de experiencias deportivas que puede adquirir un niño durante la etapa de Educación Primaria favorece a un desarrollo en valores como la empatía, el respeto y la resolución de problemas.

La finalidad de este trabajo ha estado analizar los efectos de los alumnos que practican un deporte especializado, compararlo con otros que practican la multideportividad y recaudar soluciones para complementar ambas metodologías.

Para dar respuesta a los objetivos, primeramente se ha hecho un análisis mediante la investigación documentada comparando estudios. Por otro lado, a través de la aplicación de la actividad hecha en el centro educativo Santa Teresa de Jesús se han obtenido datos esenciales sobre el nivel de los alumnos y las principales diferencias sobre el desarrollo motor. Los resultados de esta investigación, ha permitido llegar a la conclusión que los alumnos que practican la multideportividad tienen un desarrollo motor mucho más completo y equilibrado que los que están especializados en un solo deporte, que destacan de forma exponencial en varias habilidades motrices, pero cuentan con carencias según el deporte que practican.

Palabras clave: Desarrollo motor, habilidades motrices básicas, multideportividad, deporte extraescolar, educación física, deporte especializado.



ABSTRACT

The motor development of students within the primary education stage has been studied by many educational researchers such as Cenizo-Benjumea, G'livez-Gonz'lez, Ramírez-Lechuga and Ferreras-Mencía (2024), who carried out a longitudinal study to students within the Primary Education stage in Andalusia, analyzing the motor coordination in relation to maturation and participation in extracurricular sports activities. Multi-sports in Primary Education provides broader development than early specialization, as it favors more complete development and better acquisition of basic motor skills (HMB) compared to early specialization in a single sport.

According to Liliana Elsa Grabin (2020), child multi-sports promotes the complete development of children. It defends that free sport is an essential educational tool for the stage of infant and primary education and proposes how the diversity of sports experiences that a child can acquire during the stage of Primary Education favors a development in values such as empathy, respect and problem solving.

The purpose of this work has been to analyze the effects of students who practice a specialized sport, compare it with others who practice multi-sports and collect solutions to complement both methodologies.

To respond to the objectives, an analysis has been made first through documented research comparing studies. On the other hand, through the application of the activity carried out in the Santa Teresa de Jesús educational center, essential data on the level of the students and the main differences on motor development have been obtained. The results of this research have led to the conclusion that students who practice multi-sports have a much more complete and balanced motor development than those who are specialized in a single sport, who stand out exponentially in various motor skills, but have shortcomings according to the sport they practice.

Keywords: Motor development, basic motor skills, multi-sports, extracurricular sport, physical education, specialized sport.



ÍNDEX

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓ..... | 6 |
| 1. MARC TEÒRIC..... | 9 |
| 1.1. Desenvolupament motor i habilitats motrius a la infantesa..... | 9 |
| 1.2. L'educació física a l'etapa d'educació primària..... | 14 |
| 1.3. Especialització primerenca i multiesportivitat..... | 17 |
| 1.4. La transferència d'aprenentatges i la importància d'una base motriu variada. | 21 |
| 1.5. Estudis previs i evidència científica..... | 22 |
| 2. MARC METODOLÒGIC..... | 24 |
| 2.1. Punt de partida, preguntes d'investigació i hipòtesi..... | 24 |
| 2.2. Objectius generals i objectius específics..... | 25 |
| 2.3. Disseny de recerca..... | 26 |
| 2.4. Metodologia..... | 30 |
| 2.5. Població i mostra | 31 |
| 2.6. Instruments per a la recollida de dades..... | 33 |
| 3. RESULTATS | 36 |
| 3.1. Resultats de la proposta a l'aula..... | 36 |
| 3.2. Resultats de les entrevistes..... | 43 |
| 4. CONCLUSIONS..... | 46 |
| 5. REFERÈNCIES | 51 |
| 6. ANNEXOS | 55 |



INTRODUCCIÓ

L'esport sempre ha estat un dels pilars fonamentals pel desenvolupament equilibrat d'un infant. Des de l'escola s'intenta promoure un joc lliure, transmetent valors com la cooperativitat, la diversió, el respecte i l'adaptabilitat perquè tots els infants puguin gaudir. Sempre han existit diferències en el desenvolupament motor dels infants entre aquells que practiquen esport extraescolar i aquells que no ho fan, l'esport extraescolar afavoreix el desenvolupament infantil, ja que complementa l'activitat física diària. Des de fa un temps que s'estudia quina pràctica esportiva és més beneficiosa per un desenvolupament equitatiu i equilibrat. Han sorgit estudis que demostren que l'especialització en un sol esport de manera primerenca pot afavorir aquest desenvolupament motor de la infantesa, i és a la vida adulta quan sorgeixen aquestes conseqüències.

En el present Treball de Fi de Grau (TFG) s'estudia si existeixen diferències motrius entre els infants que practiquen un esport especialitzat i els que practiquen la multiesportivitat, amb l'objectiu d'investigar si la pràctica en diversos esports és més beneficiosa que l'especialització en un de sol.

El TFG s'organitza en els següents blocs:

El primer bloc està destinat al marc teòric, consta de la recerca de lectura científica i d'informació rellevant per poder formar una base sòlida en la qual poder recolzar les conclusions. La informació està basada en l'explicació dels conceptes teòrics bàsics per la formació d'aquest treball. Conceptes com la multiesportivitat amb els seus beneficis i inconvenients, així com l'especialització primerenca amb els seus beneficis i inconvenients, la transferència d'habilitats o les habilitats físiques bàsiques juntament amb les qualitats físiques bàsiques.

Seguidament, trobem la part pràctica del treball, el marc metodològic. Els pilars d'aquesta part pràctica són la proposta de l'aula i les entrevistes realitzades a docents. La proposta a l'aula consta d'un conjunt d'activitats executades a l'escola STJ de Tarragona que va ser realitzada per comprovar si existeixen diferències motrius en alumnes de quart de primària. D'altra banda, les entrevistes realitzades a mestres van ser executades per un docent d'educació primària, un d'educació secundària, i un d'estudis catedràtics per comparar les respostes i veure si



coincideixen entre ells i amb l'estudi. Gràcies a aquesta part pràctica s'aconsegueix una visió crítica del treball i la justificació del marc teòric.

A continuació, es troben els resultats amb l'anàlisi dels resultats i les conclusions, s'aconsegueixen gràcies a una avaluació crítica del marc metodològic amb el suport dels conceptes científics del marc teòric.

Finalment, es troben les referències bibliogràfiques, component essencial per recollir tota la informació en què està basada el Treball de Fi de Grau.



MARC TEÒRIC



1.1 DESENVOLUPAMENT MOTOR I HABILITATS MOTRIUS A LA INFANTESA

El desenvolupament motor és un procés pel qual una persona en edat infantil o en edat adulta adquireix o passa pel procés de millora de les seves habilitats motrius. Segons Ausubel i Sullivan (1983), *“la conducta de l'individu està en funció de l'organisme i del mitjà”*, arriben a la conclusió que tant el factor genètic com l'ambiental retroalimentant-se limiten el desenvolupament de l'individu, però a l'hora, l'ésser humà és resultat d'aquesta interacció entre la genètica i l'ambient. Estan inclosos en aquest procés el control dels moviments corporals, la coordinació del cos, l'equilibri i la destresa. Així ho destaca Dolores Córdoba Navas (2018), s'ha de tenir en compte que tots els factors que influeixen al desenvolupament motor poden afavorir o, al contrari bloquejar les característiques del desenvolupament motor de l'infant. Els factors principals que trobem són els factors biològics, els factors ambientals i els factors d'aprenentatge.

El desenvolupament motor es pot desglossar en dues categories, primerament trobem la motricitat gruixuda que és la que inclou aquells moviments grans amb el cos i, d'altra banda, la motricitat fina, que és la que té aquells moviments específics i precisos. Durant l'etapa d'Educació Primària, els infants estan en constant canvi i evolucionen sobre les seves habilitats motrius i les van millorant a mesura que van canviant d'etapa.

Segons l'estudi d'Emmi Pikler (1969-1985) hi ha diferents etapes de desenvolupament infantil, primerament l'etapa reflexa, que va dels 0-1 anys, dins d'aquesta etapa els infants comencen a experimentar alguns moviments involuntaris. Seguidament, trobem l'etapa motriu primerenca, que és aquella on els moviments que sorgeixen comencen a ser voluntaris.

A continuació es troba l'etapa de coordinació bàsica, que va dels 6 fins als 12 anys. Aquesta etapa és molt important, ja que es comencen a desenvolupar les habilitats motrius bàsiques. La quarta etapa que és la que es troba dins d'E.P. es troba dividida segons l'edat. Dels 6 als 8 anys, la primera etapa de cicle inicial, es perfeccionen les habilitats motores bàsiques adquirides i es comença a treballar la lateralitat i la coordinació fina. La següent, dels 8 als 10 anys, els infants es troben a cicle mitjà i desenvolupen una millora de la força, l'agilitat i la resistència. Finalment, dels 10 als 12 anys els infants desenvolupen moviments més complexos i milloren algunes característiques com la velocitat de reacció.



Les habilitats motrius bàsiques són els moviments bàsics i fonamentals que executa una persona. Aquests moviments són molt importants, ja que ens permet relacionar-nos com a persones amb el medi que ens envolta. Són moviments simples, però que des de l'etapa de la infantesa s'han après i desenvolupat a través de l'experiència motora de cada individu.

A l'etapa d'Educació Primària els infants consoliden aquestes habilitats i les poleixen a mesura que avancen de cicle. Després d'haver patit canvis en el model, Sánchez Bañuelos (1975, 1984 i 1990) exposa amb l'última proposta que les habilitats més bàsiques de les persones són les següents:

❖ Els desplaçaments

- *Reptacions:* Aquests desplaçaments consisteixen a arrossegar-se pel terra en contacte amb el mateix. Es fa mitjançant la impulsió que pot ser tant amb els peus o amb els colzes.
- *Quadrupèdies:* És un desplaçament on hem de recolzar ambdues mans i genolls a terra. Es pot fer de manera tradicional, recolzant les dues mans i peus panxa amunt o recolzant mans i peus panxa avall.
- *La marxa:* Aquesta habilitat es realitza recolzant alternament i successivament un peu i l'altre a terra, és la més natural i no s'aixeca un peu fins que no es recolza un altre.
- *La carrera:* És l'habilitat motriu bàsica que ens permet desplaçar-nos a la màxima velocitat. Es realitza de manera molt similar a la marxa, la diferència és que després dels suports dels peus amb impuls contra el terra trobem la fase intermèdia, anomenada fase aèria, en la qual no hi ha cap contacte amb el terra per part dels peus.

❖ Els salts

Els salts suposen un desplaçament per l'espai sense cap mena de contacte amb la superfície. A l'hora de fer un salt, diferenciem tres fases:

- *La batuda:* És l'energia necessària per impulsar-nos i fer el salt.
- *El vol i la fase aèria:* Aquesta segona fase és la que es fa per l'aire. Durant la fase aèria hem de controlar la posició del cos per estar equilibrats i poder preparar la caiguda.



- *La caiguda*: Gràcies a l'efecte de la gravetat el cos cau el terra durant la fase de caiguda. Hem de preparar aquesta fase durant la fase aèria per garantir la seguretat en el salt.

❖ Els girs

Anomenem gir a l'acció que fa un cos quan es troba girant al voltant d'un eix. Les persones podem diferenciar entre tres eixos, l'eix longitudinal, l'eix anteroposterior i l'eix transversal.

❖ Els equilibris

L'equilibri és la capacitat per mantenir qualsevol posició del cos contra la força de la gravetat. Els equilibris depenen dos factors:

- *Posició del centre de gravetat*: El centre de gravetat és un punt imaginari que representa el centre del cos i que va canviant segons la posició que es troba el propi cos. La creixença del centre de gravetat cap a la terra s'anomena línia de gravetat. Com més baix es situa la línia de gravetat, més estable és la posició i millor manté el cos l'equilibri.
- *La base de sustentació*: És la superfície sobre la qual ens recolzem. Com més gran és la base de sustentació, més fàcil és mantenir l'equilibri.

Durant l'etapa d'educació primària (dels 6 als 12 anys), els infants experimenten una gran millora en la motricitat tant fina com gruixuda. Per aquest motiu és primordial que els infants rebin un seguit d'activitats motrius bàsiques per assegurar i garantir un desenvolupament equilibrat. Això es pot aconseguir utilitzant metodologies lúdiques que combinin el joc amb l'esport.

La primera classificació sobre les qualitats físiques bàsiques és de l'autor Bellin de Coteau (finals del segle XIX) i a partir d'aquí s'han anat modificant. Bellin de Coteau exposà: Velocitat, resistència, força i destresa (incloent-hi la flexibilitat, la coordinació, l'equilibri i l'agilitat). Porta (1988) distingeix entre capacitats motrius (força, resistència, velocitat i flexibilitat), capacitat perceptivomotriu (coordinació, equilibri i percepció) i les capacitats resultants



(habilitat, destresa i agilitat). Finalment, les quatre qualitats físiques que s'exposen són d'acord amb Blázquez (1993), les quatre qualitats físiques bàsiques són:

- ★ La resistència: És la capacitat de realitzar un esforç (córrer, saltar, nedar) durant el màxim temps possible portant al màxim les capacitats de la persona.
- ★ La força: És la qualitat física per la que el múscul és capaç de vèncer o mantenir una resistència externa.
- ★ La velocitat: És la capacitat que té una persona de recórrer una distància o en el menor temps possible.
- ★ La flexibilitat: És la capacitat d'extensió màxima d'una part del cos humà.

El desenvolupament motor dels infants està influenciat per diversos factors que poden modificar-lo. Segons Parlebas (1981) les situacions motrius es classifiquen segons paràmetres. Els factors es poden classificar en interns i externs.

Factors interns: Són els biològics i personals.

- *Maduració del sistema nerviós*: El desenvolupament del cervell i del sistema nerviós és fonamental per controlar i coordinar els moviments. A mesura que es creen les connexions neuronals, l'infant millora la seva coordinació i precisió motriu.
- *Genètica i herència*: Les característiques físiques i motores estan determinades per la genètica.
- *Creixement físic i morfologia*: La mida del cos, la proporció del cos o el desenvolupament muscular poden afectar la facilitat o dificultat per realitzar segons quins moviments.
- *Motivació i interès*: Els infants que se senten més motivats per moure's evolucionen més ràpidament en el seu desenvolupament motor.
- *Capacitat cognitiva*: L'aprenentatge motor està lligat amb la comprensió i actuacions d'instruccions.



Factors externs: Són els ambientals i socials.

- *Estimulació i pràctica:* Els infants amb més oportunitats per jugar, fer esport i explorar, desenvolupen millor les seves habilitats motores.
- *Medi ambient i espai físic:* Un infant amb accés a espais oberts, parcs, zones a la natura, tindrà més oportunitats de fer moviments lliures i espontanis, dins d'aquesta espontaneïtat surt el fet de córrer i saltar.
- *Alimentació i salut:* Una alimentació saludable i equilibrada és essencial pel desenvolupament muscular i ossi.
- *Educació i influència familiar:* Tots els membres pròxims a l'infant (mares, pares, mestres, familiars, companys i amics), influeixen directament en els seus hàbits motors, ja sigui promovent un estil de vida saludable amb activitat física diària o un estil de vida més sedentari.
- *Cultura i societat:* Algunes societats donen més importància a l'activitat física i al joc en la infància, mentre que d'altres poden restringir-ne les pràctiques per raons cultural.



1.2. L'EDUCACIÓ FÍSICA A L'ETAPA D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Segons el Currículum d'Educació Primària a Catalunya, el decret 175/2022, l'educació física té l'objectiu de propulsar i impulsar el desenvolupament dels infants i això es pot aconseguir gràcies l'activitat física que es produeix des de les aules, per intentar aconseguir-ho es proposen una sèrie d'objectius:

1. Resolució de problemes en situacions motrius.
2. Vida activa i saludable.
3. Activitats motrius lúdiques, culturals i expressives.
4. Interacció amb l'entorn en temps de lleure.
5. Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

Segons Domènec Bañeres (2008) *“El joc és una necessitat vital i un motor de desenvolupament humà, és una peça clau al desenvolupament integral de l'infant, ja que guarda connexions sistemàtiques amb allò que no és el joc.”* El joc no és només una activitat lúdica i divertida pels infants, també és una eina capital que ajuda al desenvolupament cognitiu, emocional, social i físic dels nens i nenes. El joc ofereix un ampli ventall de beneficis, ja que els infants treballen la seva imaginació, i això ajuda al desenvolupament de la creativitat, que és un dels pilars més importants a desenvolupar durant la infantesa. Es relacionen amb altres infants de la seva edat, aprenen a compartir, col·laborar a i comunicar-se de manera correcta.

L'aspecte que més s'intenta tenir cura a l'escola és el desenvolupament lingüístic. Amb l'acompanyament adequat, els alumnes poden aprendre a expressar-se amb correcció a través del joc, jugant a metges, botigues, mestres, etc.

Segons l'estudi de Domènec Bañeres al llibre *“El juego como estrategia didáctica”* (2008), el joc és una necessitat vital per les persones, ja que desenvolupem el cos i els sentits. El joc és un instrument d'expressió que tenim els humans i ajuda al control emocional.

A través del joc, els infants desenvolupen les habilitats físiques pertinents a l'etapa de primària, habilitats socials que els ajuda a socialitzar amb la resta d'individus i les habilitats emocionals que ajuda a crear el control de les emocions personals i cada persona les canalitza al llarg de la



seva vida. Per això, en educació física primària, el joc és el millor recurs per ensenyar i aprendre de manera significativa.

Dins de decret 175/2022 del currículum d'educació física a l'etapa de primària a Catalunya, a les aules es treballen diverses competències específiques que contribueixen al desenvolupament integral de l'alumnat. Aquestes competències són transversals.

1. *Resoldre situacions motrius de manera eficaç i creativa, mostrant el control i la coordinació corporal:* L'alumnat ha de ser capaç d'utilitzar les seves habilitats motrius per resoldre diferents situacions.
2. *Aplicar habilitats tècniques, tàctiques i estratègiques en habilitats lúdiques, jocs i esports:* es pretén que l'alumnat duguin a terme les habilitats motrius específiques i tècniques en diferents contextos del joc, adaptant-se a les situacions proposades.
3. *Participar en activitats físiques amb una actitud respectuosa, responsable i inclusiva:* es busca fomentar la cooperació, el respecte per les normes i la inclusió de tots els membres.
4. *Adoptar hàbits saludables relacionats amb l'activitat física, l'alimentació i el descans:* l'alumnat ha de reconèixer la importància de mantenir hàbits de vida saludables integrant l'activitat física regular.
5. *Utilitzar el cos com a mitjà d'expressió i comunicació en activitats artístiques i creatives:* l'alumnat ha d'explorar les possibilitats expressives del seu cos.

D'acord amb el llibre publicat per Sandra Janeth Rojas Panqueva (2009), Paulo Freire considera que la funció del mestre és ensenyar. Educar segons Freire és formar-se i aquesta formació no és només la dels sabers que s'adquireixen, també és preparar a l'alumnat per diferents situacions de la vida. Per a Freire, l'educació requereix comprendre l'ensenyament dins d'un procés de recerca on el mateix mestre també és aquell que aprèn.

Un mestre o mestra és una persona imprescindible per la societat d'avui dia, ja que no només compta amb la feina d'ensenyar els continguts de la matèria dins dels centres acadèmics, els docents s'han d'adaptar a una realitat constantment canviant. El docent és clau, ha de fer de guia i facilitar l'aprenentatge i les múltiples adaptacions que pot tenir l'infant.

Vygotsky (1978) afirma que els éssers humans som completament socials, amb aquesta afirmació es dona suport per afirmar que el docent i l'estudiant s'han de complementar



mútuament per afavorir la zona de desenvolupament pròxim (ZDP), ja que totes les persones interactuem amb altres i amb el medi.



1.3. ESPECIALITZACIÓ PRIMERENCA I MULTIESPORTIVITAT

Ens referim a especialització primerenca quan un infant porta una pràctica intensa d'un sol esport o una activitat motriu des de ben petits, abans dels 12 anys, edats que són molt primerenques, ja que els infants es troben en ple desenvolupament.

Ruiz de Azúa (2005), afirma que no és cert que tota pràctica o activitat física aconsegueix efectes positius tant físics com psicològics, perquè també comporta efectes negatius. L'especialització primerenca es caracteritza principalment per l'entrenament intensiu dels infants, la reducció de la diversitat motriu (els infants que s'especialitzen en un esport tenen molt desenvolupades segons quines habilitats que aquell esport explota, però no porten a terme la resta d'habilitats), l'alt nivell de compromís i acceptació de l'exigència. Físicament, es troba el risc per sobrecàrregues i lesions que s'obtenen a través de l'entrenament intens. D'altra banda, psicològicament, aquells alumnes que practiquen amb molta intensitat un esport han d'estar preparats psicològicament pels objectius competitius i difícils d'assimilar per un nen o nena.

Aquesta especialització té tant avantatges com inconvenients, depenent de com es gestioni i el tipus d'esport que es tracta.

Beneficis:

- *Desenvolupament d'habilitats específiques:* Els infants que comencem aviat un esport solen assolir un alt nivell tècnic i tàctic més ràpidament, això pot facilitar una progressió més efectiva.
- *Major oportunitat d'èxit en alt rendiment:* En esports on el rendiment és molt primerenc, començar aviat pot donar un avantatge competitiu, pot obrir portes a competicions del nivell i beques esportives molt aviat.
- *Disciplina i hàbits de treball:* Practicar un esport de manera constant fomenta la perseverança, l'esforç i la responsabilitat.
- *Millora la condició física.*



Inconvenients:

- *Augment del risc de lesions.*
- *Pèrdua de la diversitat motriu:* La hiperespecialització redueix el desenvolupament d'altres habilitats físiques i esportives i pot limitar la capacitat de l'infant per adaptar-se a altres activitats o esports.
- *Estrès i pressió psicològica.*
- *Risc d'abandonament esportiu prematur:* La intensitat i la rutina d'entrenament podem portar a la fatiga i la pèrdua de motivació.
- *Impacte en la vida social i acadèmica:* L'excés d'entrenaments pot afectar el rendiment escolar i reduir el temps per altres activitats socials.

Especialització primerenca pot tenir conseqüències negatives si no es gestionen adequadament. Aquests riscos poden ser tan físics, psicològics o socials de l'infant. Els principals riscos físics són l'augment del risc de lesions per sobrecàrrega, els problemes en el desenvolupament físic (els infants es troben dins d'una etapa en total desenvolupament físic, aquest fet podria modificar aquest creixement) i els esportistes amb falta de motivació edats joves. L'estrès i l'ansietat per la pressió competitiva (l'esport especialitzat té una tendència a focalitzar només l'àmbit competitiu i deixar de banda el gaudi dels mateixos infants i de la pràctica esportiva), la baixa autoestima, por al fracàs i els problemes emocionals formen part dels principals riscos psicològics. Si els resultats no són els esperats després de l'esforç i el sacrifici aplicat, l'infant pot sentir-se fracassat i perdre la motivació, fet que ocasiona l'abandonament prematur o jove mencionat anteriorment. D'altra banda, el risc d'aïllament social, l'afectació del rendiment acadèmic i el risc d'abandonament esportiu prematur són punts dels riscos socials i educatius, ja que els infants poden perdre experiències pròpies de la seva edat i la seva vida pot girar exclusivament al voltant de l'esport.

La multiesportivitat comparada amb l'especialització és més beneficiosa, ja que permet un desenvolupament motor més ric, redueix riscos físics i psicològics i fomenta la diversió per l'activitat física. Segons Jacques Personne i M^a Dolores Baeta Lamarías al seu llibre "El deporte para el niño, sin récords ni medallas" (2005) la iniciació esportiva primerenca té el seu origen dins de la rendibilitat política i està coaccionada pels interessos comercials proposats. Aquesta metodologia està basada en la pràctica de diferents esports, posant en pràctica les diferents habilitats motrius bàsiques en comptes de centrar de manera específica en un sol esport als



infants des de ben petits. Aquesta esportivitat afavoreix a un desenvolupament motor molt més complet, ja que evita la monotonia, l'excés de competitivitat i redueix els riscos que estan associats a la hiperespecialització. D'altra banda, la multiesportivitat o poliesportivitat afavoreix a un desenvolupament complet de l'infant, perquè no explota una sola habilitat, sinó que les treballa totes en harmonia per trobar un equilibri.

Beneficis:

- *Desenvolupament global de les habilitats motrius:* Fomenta la millora de la coordinació, l'equilibri, la força, la velocitat i l'agilitat.
- *Reducció del risc de lesions:* Canviar d'activitat constantment evita la sobrecàrrega d'uns mateixos músculs i articulacions.
- *Evita l'avorriment i la pèrdua de motivació:* Practicar diferents esports manté l'entusiasme i la diversió en l'activitat física.
- *Millora la presa de decisions i l'adaptació:* Canviar d'esport obliga a adaptar-se a diferents situacions i regles.
- *Major socialització i treball en equip.*
- *Afavoreix una elecció esportiva més conscient:* Els infants tenen temps per provar diferents esports abans d'especialitzar-se en un de sol.

Inconvenients:

- *Progressió més lenta en un esport específic:* La multiesportivitat no permet un perfeccionament ràpid d'un esport en concret, ja que es dedica menor temps a la seva pràctica.
- *Menys oportunitat d'elit esportiva (en esports específics):* Alguns esports exigeixen un alt nivell tècnic a edats molt joves (tenis, gimnàstica, etc.)
- *Possible manca de compromís:* Els infants poden tenir certa dificultat per decidir amb quin esport se senten més còmodes i els agrada més i no arribar a comprometre's seriosament amb cap.

Tot i que la multiesportivitat generalment és positiva pel desenvolupament dels infants, també pot comportar alguns riscos si no es gestiona adequadament. Per exemple, pel que fa als riscos físics existeix la falta d'adaptació a les exigències de cada esport, ja que cada esport té requisits



físics diferents, i el cos pot necessitar temps per adaptar-s'hi. D'altra banda, la frustració per la manca de progressió en un esport és el principal risc psicològic present.

| MULTIESPORTIVITAT | ESPECIALITZACIÓ PRIMERENCA |
|--|--|
| Diversitat motriu i aprenentatge global | Desenvolupament d'habilitats específiques ràpidament |
| Reducció del risc de lesions | Major risc de lesions per sobrecàrrega |
| Manté la motivació per la novetat | Pot generar estrès i pressió psicològica |
| Facilita l'adaptació a diferents esports | Pot limitar l'aprenentatge motriu general |
| Millora la socialització i el treball en equip | Pot portar a l'aïllament social |

Les dues metodologies produeixen resultats diferents del desenvolupament dels infants. D'una banda, la multiesportivitat ocasiona un desenvolupament global de totes les habilitats motrius bàsiques, fet que dona com a resultat una millor adaptació a les diferents situacions esportives, això contribueix a crear una base estable, més completa i amb major reducció de dèficits a la vida adulta. D'altra banda, l'especialització primerenca crea una millora molt notòria de les habilitats específiques de l'esport que es practica. Aquesta pràctica repetitiva limita el desenvolupament de la resta d'habilitats que no s'executen i pot generar una evolució molt desigual amb certes mancances pel que fa a la resta d'habilitats que no s'entrenen. Aquestes metodologies, tot i ser tan diferents, impacten de la mateixa manera dins del desenvolupament motor de l'alumnat comentat anteriorment, però també impacta de manera exponencial a la motivació i el gaudi de l'esport dels infants. La multiesportivitat no genera límits, aquesta llibertat que es concedeix als infants crea una actitud positiva i unes expectatives constants molt altes cap a l'esport, reduint la monotonia i el risc d'abandonament prematur a l'adolescència, el desgast psicològic o la pèrdua de motivació que determina l'especialització primerenca.



1.4. LA TRANSFERÈNCIA D'APRENENTATGES I LA IMPORTÀNCIA D'UNA BASE MOTRIU VARIADA

La transferència d'habilitats motrius és un procés pel qual les habilitats adquirides al llarg del temps poden influenciar positivament o negativament dins del rendiment d'un esport. Comparant les dues metodologies, la multiesportivitat i l'especialització primerenca, existeix una gran diferència, ja que, d'una banda, la multiesportivitat afavoreix a una transferència molt positiva, les habilitats que s'adquireixen són molt àmplies i ocasiona que el temps d'adaptació sigui molt inferior. La transferència d'habilitats motrius és una eina bàsica i important, permet que els alumnes puguin experimentar lliurement. Segons l'article publicat per Partida Ochoa, Rodríguez Martínez i Caballero Blanco (2022), confirma que la transferència d'habilitats és una eina fonamental que permet als infants experimentar amb diferents tipus de moviments. Quan es parla dels mecanismes de transferència d'habilitats s'inclou el desenvolupament d'una base motriu àmplia, la millora notòria de la coordinació i la consciència corporal.

És molt important complementar un esport específic amb una base motriu variada, d'aquesta manera complementa un desenvolupament equilibrat de l'infant amb uns hàbits saludables. Comptar amb una base motriu variada dona com a resultat molts beneficis, un d'ells és la disminució de lesions i sobrecàrregues físiques, la millora de la coordinació corporal i facilitar la transferència entre esports. Les principals estratègies que es poden dur a terme per combinar l'especialització primerenca d'un esport amb una bona base motriu variada són la incorporació d'activitats complementàries, com per exemple, si un infant practica un esport que desenvolupa molt ràpida i intensament la flexibilitat, complementar-ho amb accions i activitats que posen en pràctica altres habilitats, activitats que es poden realitzar a centres professionals o es poden implementar des de casa. Fomentar a l'infant un joc lliure i donar lloc a l'experimentació evita la sobrecàrrega que ocasiona practicar un sol esport, també segons Dalmau Torres, Jiménez Boraita, Gómez Estebas i Gargallo Ibort (2020) és molt beneficiosa la pràctica de l'esport a la natura, ja que contribueix al desenvolupament integral dels alumnes mentre aconsegueixen obtenir assoliments dins del currículum oficial.



1.5. ESTUDIS PREVIS I EVIDÈNCIA CIENTÍFICA

Per aprofundir en l'especialització primerenca i la multiesportivitat, existeixen diversos estudis científics i recursos que analitzen aquests conceptes, després d'una recerca científica s'han seleccionat els més acurats al treball, a continuació s'exposen:

1. Anàlisi de l'especialització primerenca en jugadors de l'NBA: L'estudi publicat a “*The America Journal of Sports Medicine*” el 2018, va analitzar 237 jugadors seleccionats en la primera ronda de l'NBA de les temporades 2008 i 2015. Aquesta investigació va cercar com el fet d'especialitzar-se a un sol esport pot afectar a la predilecció a lesions i el rendiment dels jugadors en vers a la multiesportivitat. Els resultats obtinguts van demostrar que aquells jugadors que practicaven o havien practicat múltiples esports van tornejat una major quantitat de partits i van tenir moltes més probabilitats de no patir una lesió durant la seva carrera esportiva.
2. Reflexions sobre l'especialització primerenca en l'esport escolar: La Fundació Esportiva Municipal de València va crear una diada sobre els riscos que comporta l'especialització primerenca en edat escolar. Dins d'aquesta jornada, es van analitzar quins dels principals models d'iniciació esportiva tributen més els drets dels alumnes i s'ajusten al seu procés evolutiu de desenvolupament motor.
3. Institut de Recerca de l'Esport de la UAB: L'Institut de Recerca de l'Esport de la Universitat Autònoma de Barcelona promou una recerca interdisciplinària sobre l'esport. Engloba aspectes dins de l'esport infantil com la salut, la psicologia o l'educació.

Aquests estudis o institucions de recerca investiguen sobre la multiesportivitat i l'esport infantil. Com beneficia al desenvolupament infantil un esport lliure i col·laboratiu, desenvolupant físicament el cos de l'infant i ajudant al desenvolupament emocional per obtenir alumnes estables i feliços.



MARC METODOLÒGIC



2.1. SUPÒSIT DE PARTIDA I PREGUNTES D'INVESTIGACIÓ

La motivació d'aquesta investigació consisteix a fer una anàlisi del nivell motriu de l'alumnat basat en la comparació dels alumnes que practiquen un sol esport extraescolar i d'altres que practiquen múltiples esports. L'objectiu és cercar diverses respostes des de l'àrea d'educació física i arribar a complementar ambdues metodologies per obtenir com a resultat un nivell motor equitatiu entre tots els alumnes. Per poder iniciar aquest segon apartat es farà primerament un petit estudi amb una mostra reduïda composta per cinquanta alumnes de nivell de quart d'educació primària de l'escola Santa Teresa de Jesús de Tarragona.

Seguidament, s'exposen les preguntes de recerca que orienten el treball, proposant qüestions suggeridores per comprendre millor la direcció d'aquest marc metodològic. A continuació, es redacten **les preguntes de recerca**:

- Com influeix la pràctica esportiva de la multiesportivitat al desenvolupament motor i la motivació dels infants en comparació amb l'especialització primerenca?
- Quina percepció i opinió tenen els docents i professionals sobre l'especialització primerenca davant la multiesportivitat a l'Educació Primària?
- Existeixen diferències a la coordinació, les habilitats motrius i les qualitats físiques entre els nens que practiquen un sol esport i aquells que practiquen diversos?

A través de la idea descrita anteriorment i les preguntes exposades, sorgeix el següent supòsit de partida:

- La multiesportivitat en infants d'Educació Primària proporciona un desenvolupament motriu més complet en vers l'especialització en un sol esport de manera primerenca.



2.2. OBJECTIU GENERAL DE RECERCA I OBJECTIUS ESPECÍFICS

Per donar resposta a les preguntes de recerca exposades, s'ha establert un objectiu general de recerca i una sèrie de quatre objectius específics.

Amb la realització d'aquest Treball de Fi de Grau (TFG) es pretén assolir el següent objectiu general:

- Analitzar si existeix diferència a nivell motriu entre els alumnes d'Educació Primària que practiquen especialitzadament un sol esport i els que practiquen la multiesportivitat i, a partir d'aquí, estudiar si es pot implementar un procediment per alinear els valors en ambdues situacions des de l'àrea i assignatura d'educació física.

D'altra banda, es presenten els objectius específics, amb el propòsit d'abordar l'objectiu general i investigar sobre la temàtica:

- Analitzar els beneficis i desavantatges de l'especialització primerenca en vers la multiesportivitat a Educació Primària.
- Avaluar l'impacte de tots dos enfocaments en el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques, les qualitats físiques bàsiques i la consolidació dels aprenentatges d'educació física.
- Detectar les característiques que hauria de complir l'assignatura d'Educació Física per prioritzar un ensenyament multiesportiu a l'alumnat d'Educació Primària.
- Comparar l'opinió de diversos professionals de diferents etapes educatives i estudiar si coincideixen amb el model educatiu establert.



2.3. DISSENY DE RECERCA

La recerca és un element clau en qualsevol àmbit i activitat de l'ésser humà, ja que respon les preguntes que ens podem plantejar com a societat i ajuda a resoldre els problemes des de la innovació. La recerca educativa és l'àrea científica d'estudi que analitza els processos d'educació i d'aprenentatge. Dins de l'àrea d'educació, la recerca ajuda a respondre les qüestions que es generen des de dins de les escoles en una societat constantment canviant.

Segons Bisquerra (2018), la recerca educativa compta amb diversos beneficis, primerament ajuda els educadors a trobar les millors propostes per a l'ensenyament o ajuda els responsables de l'educació a trobar les respostes més acurades que s'adaptin a la societat i a les necessitats educatives variables. Per tant, podem certificar que la recerca educativa és una eina fonamental per l'avenç de l'educació, ajuda els professionals a adaptar-se a la realitat canviant i a les necessitats educatives que sorgeixen. D'altra banda, la recerca educativa és una eina molt segura, aporta els continguts fiables necessaris per consolidar la informació.

En un article publicat per Bisquerra (2018), es ressalta la importància de la recerca educativa com a mitjà per la millora de l'educació. Segons Bisquerra: *“La recerca educativa té com a objectiu fonamental proporcionar coneixements científics i sòlids sobre l'educació perquè es pugui prendre decisions informades amb relació a l'ensenyament i l'aprenentatge.”* Com a conclusió, s'extreu que és una eina efectiva per millorar la qualitat de l'educació, els infants estan en constant canvi i la societat s'ha d'adaptar, d'aquesta mateixa manera l'educació ha d'assolir les noves necessitats que sorgeixen.



Taula 1

| FASES DE LA RECERCA | |
|---------------------|--|
| FASE 1 | Cercar els fonaments teòrics i la base de dades el treball amb l'ajuda de teories i articles científics exposats al marc teòric. |
| FASE 2 | Definir les preguntes de recerca, l'objectiu general i els objectius específics. |
| FASE 3 | Definir dins del marc metodològic la intervenció, la metodologia l'estudi, la població i la mostra. |
| FASE 4 | Intervenció al centre educatiu i recollir informació gràcies a les entrevistes realitzades. |
| FASE 5 | Recopilació de resultats i anàlisi de les entrevistes. |
| FASE 6 | Conclusions finals. |

Nota: La taula recull les sis fases de la recerca definint-les.

Aquest treball exposa una investigació treta d'una petita mostra de l'alumnat de quart de primària de l'escola Santa Teresa de Jesús i és complementada amb l'opinió dels experts dels diferents rangs d'educació. És un procés mixte, que implica diverses fases de recerca i la col·laboració de diferents professionals.

La fase inicial s'inicia quan s'identifica una àrea d'estudi i es formulen els objectius generals de la recerca, a continuació els específics. Dins d'aquesta primera fase és plenament important la literatura i la recerca científica per comprendre el context i poder establir una primera qüestió que serà el punt de partida del treball.

Un cop els objectius i el punt de partida estan definits, se selecciona la població d'estudi, que és el grup, en aquest cas d'alumnes, sobre el que es vol investigar. Per dur a terme aquesta anàlisi, s'ha fet una intervenció amb un centre educatiu i diverses entrevistes amb professionals,



aquestes últimes han estat validades per diversos experts de l'àrea d'educació i psicologia de la Universitat Rovira i Virgili.

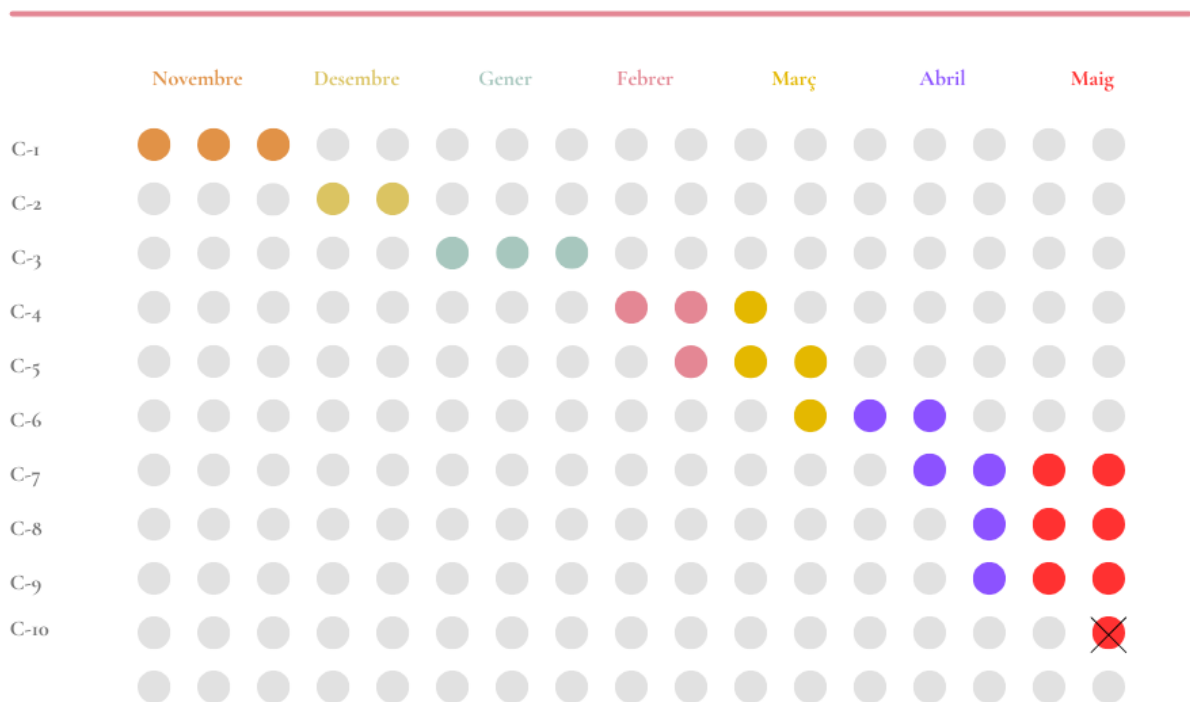
Més tard, es comença amb la intervenció. Aquesta fase és on es recullen totes les dades necessàries i no necessàries per a acabar seleccionant allò que encaixa adequadament amb el treball i responent a la pregunta de recerca inicial conjuntament amb els objectius.

A continuació, es comparen les opinions extretes de les entrevistes per part dels professionals i es comparen amb els resultats obtinguts, d'aquesta manera es pot iniciar l'anàlisi dels resultats. Aquesta fase requereix l'ús de mètodes estadístics, això ajudarà completament a la interpretació dels resultats finals.

Finalment, es dona principi al procés d'elaboració de les conclusions de la investigació basades en l'anàlisi de les dades obtingudes en comparació amb la hipòtesi inicial.

A continuació, s'exposa la temporalització en un diagrama de Gantt, les accions exposades han estat treballades durant el temps de treball del curs 2024-2025.

Taula 2



Nota: La taula exposa un cronograma del treball.



- C-1 (Comesa 1): Elecció del tema d'investigació.
- C-2 (Comesa 2): Creació d'esquemes i plantejament d'idees.
- C-3 (Comesa 3): Plantejament del marc teòric.
- C-4 (Comesa 4): Plantejament del marc metodològic.
- C-5 (Comesa 5): Creació i redacció del marc teòric i del marc metodològic.
- C-6 (Comesa 6): Redacció i desenvolupament dels formularis i entrevistes.
- C-7 (Comesa 7): Resolució de dubtes.
- C-8 (Comesa 8): Traspàs i anàlisi d'informació extreta.
- C-9 (Comesa 9): Resultats i conclusions.
- C-10 (Comesa 10): Entrega del treball.



2.4. METODOLOGIA

La metodologia emprada en el Treball de Fi de Grau és de caràcter **quantitatiu i qualitatiu**, per tant, s'ha fet servir una metodologia mixta. L'ús del mètode quantitatiu implica recopilar dades numèriques per fer una comparació objectiva entre els dos grups d'infants. D'altra banda, també s'ha posat en pràctica el mètode Design-Based Research (DBR). Aquesta metodologia d'investigació educativa se centra en el disseny i desenvolupament d'innovació educativa. Es caracteritza per la integració de la investigació pràctica, buscant la millora de l'ensenyament a través del procés de l'evolució.

Les eines utilitzades són entrevistes, mesures físiques o proves d'aptitud, estadístiques i anàlisi de dades.

D'altra banda, l'anàlisi qualitativa és el compliment de la part quantitativa amb més dades profundes i descriptives. Això ens permet entendre millor les experiències, percepcions i motivacions dels infants respecte a la seva pràctica esportiva.

L'ús combinat d'aquests dos enfocaments permet obtenir resultats objectius i alhora interpretar en profunditat els factors socials i emocionals que influeixen en la pràctica esportiva dels infants. Gràcies a aquesta combinació s'ha pogut obtenir uns resultats més acurats i s'ha pogut contrastar la informació.

Per poder portar a terme el treball s'ha seguit una sèrie d'accions. Primerament, s'ha portat a terme una proposta a l'aula per visualitzar si existeixen diferències motrius amb una mostra de cinquanta alumnes. Mitjançant un seguit de quatre proves que estan relacionades directament amb les habilitats motrius bàsiques, segregant els alumnes en aquells que fan un sol esport especialitzat i els que practiquen la multiesportivitat. D'altra banda, s'ha fet una recollida de dades gràcies a tres entrevistes que es van realitzar a diferents professionals de l'àrea d'educació.



2.5. POBLACIÓ I MOSTRA

La població escollida per dur a terme aquest estudi ha estat l'alumnat de l'Escola Santa Teresa de Jesús de Tarragona. S'ha escollit aquesta escola perquè és el centre on es va realitzar el Pràcticum I al curs 2022-2023. Es va poder treballar amb metodologies molt diverses utilitzant les més tradicionals i altres de pioneres. A l'escola es va poder visualitzar la manera de treballar de l'equip docent i específicament es va poder ajudar a executar activitats i sessions de l'assignatura d'educació física a diferents nivells. El grup escollit ha estat quart de primària perquè els infants es troben a mitjans del cicle escolar d'Educació Primària i és on físicament es comencen a desenvolupar. Actualment es viu en una societat constantment canviant i cada vegada el desenvolupament infantil és més primerenc.

La suma de les dues línies ha estat de cinquanta alumnes, vint-i-cinc nens i vint-i-cinc nenes, d'entre nou i deu anys.

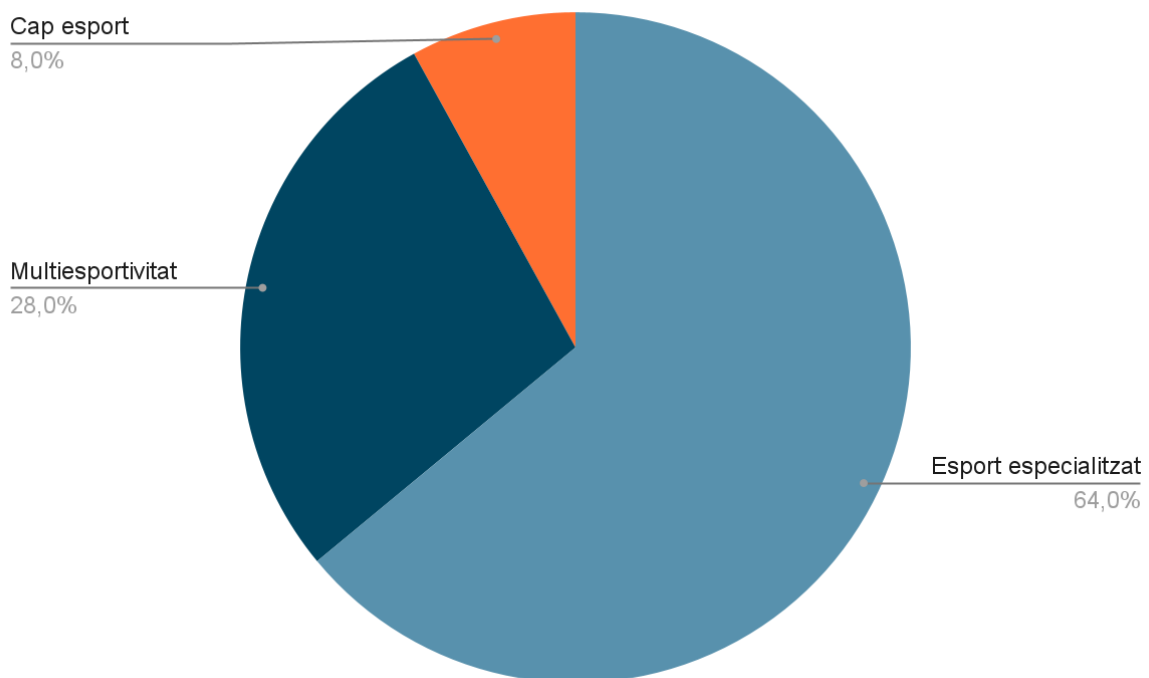


Figura 1. Gràfic que mostra la quantitat d'alumnes de quart de primària que practiquen un sol esport especialitzat, multiesportivitat o cap esport.



D'altra banda, els mestres seleccionats per fer les entrevistes i donar suport a l'estudi han estat mestres qualificats d'Educació Primària, Educació Secundària i Educació Catedràtica respectivament dels centres educatius Santa Teresa de Jesús (Tarragona), Institut Martí i Humà (Montblanc) i Universitat Rovira i Virgili.

Representen per l'estudi una gamma de metodologies i enfocaments diversos que aporten enriquiment al treball. La seva participació en l'estudi presenta una gran informació que fa costat a les conclusions de la proposta.

La mostra en conjunt amb la participació de mestres i alumnes dels centres educatius ajuda a un estudi i una anàlisi més completa de les diferents opinions i els diferents resultats obtinguts.



2.6. INSTRUMENTS PER LA RECOLLIDA DE DADES

Per a Seinar Kvale el coneixement no s'extrau simplement de la persona entrevistada, sinó que col·labora activament durant tota la conversa entre ambdues persones participants, així ho demostra al seu llibre Kvale, S. (1996). *InterViews: An introduction to qualitative research interviewing*. *An Introduction To Qualitative Research Interviewing*, 3 (20), 287-288.

“Els instruments de recollida de dades són les eines més essencials que permeten poder recopilar la informació més rellevant per una investigació” (Bisquerra, 2014). Dins d'aquesta recerca s'utilitzen diferents instruments per realitzar l'estudi, dividits en dues mostres diferents, una dirigida a alumnes de cicle mitjà i una altra dirigida a diferents docents.

A continuació s'exposa en una taula l'organització dels instruments. Primerament, la proposta a l'aula dirigida a un total de cinquanta alumnes d'Educació Primària de quart nivell. Seguidament, les entrevistes dirigides als tres professionals, tot i ser professionals de diferents nivells les preguntes van ser les mateixes per tots. Les justificacions poden ser canviants depenent del tipus de pregunta i el docent que l'ha respost.

Taula 3

| TIPUS D'INSTRUMENT | COL·LECTIU AL QUE ES DIRIGEIX | MOSTRA |
|---------------------------|--|---------------|
| Proposta a l'aula | Alumnes de quart de primària del centre educatiu Santa Teresa de Jesús | 50 alumnes |
| Entrevista | Docent especialitzat en educació física de l'àrea de primària | 1 docent |
| Entrevista | Docent especialitzat en educació física de l'àrea de secundària | 1 docent |
| Entrevista | Docent especialitzat en educació física catedràtic | 1 docent |

Nota: La taula recull la direcció dels instruments.



L'instrument¹ emprat es dirigeix al personal docent i se centra en preguntes que envolten a l'infant, l'esport escolar, l'esport extraescolar incloent la disciplina, la motivació i la dedicació. Aquesta iniciativa té com a objectiu principal saber l'opinió dels diferents professionals segons el que viuen treballant amb els infants de diferents edats, identificant aquelles opinions i arguments que coincideixen amb l'estudi i aquelles que discrepen.

Les entrevistes s'han realitzat de manera presencial amb un professional, telemàticament amb un altre i de manera oral amb el mestre d'Educació Primària. Aquestes entrevistes s'han validat de manera electrònica a través de correu electrònic als dos docents de la Universitat Rovira i Virgili aportant millores a aquest abans de realitzar l'entrevista als professionals.

Proposta a l'aula: A l'escola es van fer un seguit de quatre activitats sobre les habilitats motrius bàsiques. Les proves es va executar en dos dies diferents, un dia per cada línia. Els alumnes es van separar en dos grups, un grup amb dotze alumnes i un altre amb tretze. Mentre els infants duïen a terme les activitats d'observació per l'estudi, la resta de grup es va dedicar a fer classe amb el mestre d'educació física de l'escola, a la mitja hora es va fer el canvi de grup. Les activitats van ser escollides d'acord amb les habilitats motrius bàsiques que s'expliquen al marc teòric, són proves molt senzilles que permeten visualitzar de manera global el nivell dels alumnes en vers als seus companys. Els resultats de les proves es van recollir mitjançant un **suport físic²** que va ser una fitxa amb el llistat d'alumnes amb una graella, on es van poder classificar les proves i redactar els resultats.

¹Annex 1: Instrument dirigit al personal docent.

²Annex 2: Suport físic proporcionat pel centre.



Les proves realitzades s'expliquen a continuació:

- Prova de velocitat: Els alumnes van haver de recórrer una distància de vint metres a màxima velocitat, sortint tots en el mateix moment.
- Prova de recepció d'objectes: Els infants es van col·locar en dues fileres i sense moure's havien de rebre un objecte que se'ls llençava a una distància de quinze metres. L'objecte va ser una pilota i l'havien de rebre amb les dues mans sense que botés ni caigués a terra.
- Prova de salts: Es van col·locar un seguit d'obstacles en línia recta, els alumnes van haver de saltar amb els peus junts cada obstacle fins arribar a l'obstacle final que es trobava a una distància més llarga. Tots els objectes es van trobar a una distància de menys d'un metre mentre que l'últim estava a una distància d'1,60 metres. Havien de saltar-ho amb els peus junts i sense agafar impuls.
- Prova de llançaments: Els alumnes es van tornar a col·locar de nou en dues fileres i van haver de llançar un objecte amb la mà esquerra i després amb la mà dreta sense ajudar-se de la mà contrària per fer cistella. La distància va ser de deu metres tot i que es va adaptar a un parell de nens segons l'alçada.

Les entrevistes realitzades als docents, permetran visualitzar l'opinió segons l'experiència educativa i professional que tenen. L'objectiu de les entrevistes és conèixer que en pensen els professionals de l'actualitat que es troben en diferents rangs de l'educació sobre temes d'actualitat educativa. Gràcies a realitzar les entrevistes a mestres que imparteixen classes amb diferents tipus d'alumnat per la diferència d'edat, es vol comprovar si realment coincideixen en la forma de pensar i veure si les seves propostes de millora o idees es complementen.



3. RESULTATS

Els resultats que s'exposen a continuació estan extrets d'una valoració conjunta dels diversos instruments que s'han utilitzat per fer aquest Treball de Fi de Grau (TFG). L'anàlisi dels resultats està dividida segons l'instrument fet servir, s'han extret les conclusions segregadament per finalment obtenir una resolució conjunta.

Segons l'enfocament d'Hernández, Fernández i Baptista (2010) l'anàlisi de resultats consisteix a organitzar, investigar i finalment comprendre i interpretar els resultats obtinguts per poder concordar-ho amb les preguntes d'investigació i recolzar-ho amb els objectius, plantegen un patró sobre els enfocaments quantitatiu, qualitatiu i mixte.

“L'anàlisi de resultats és el punt en el qual els aspectes identificats són investigats a fons, reconeixent en ells cadascun dels elements implicats en el context del problema per a convertir-los en informació i coneixement.” (Hernández, Fernández i Baptista, 2010).

3.1. RESULTATS DE LA PROPOSTA A L'AULA

Després d'haver realitzat les entrevistes als professionals i haver fet la proposta a l'aula s'han extret una sèrie d'idees que es redacten a continuació:

Els resultats obtinguts s'han classificat segons les preguntes de recerca exposades i seguint els objectius del treball. A continuació es mostra de manera gràfica els resultats:

Després d'haver realitzat la proposta a l'aula al centre Santa Teresa de Jesús amb una mostra de 50 alumnes de quart de primària s'han pogut extreure els següents resultats, dividits en les proves confeccionades. Tot i treballar amb una mostra petita d'alumnes, els resultats han estat decisius i destacables per poder arribar a la formulació de conclusions.



A continuació trobem els següents resultats dividits per proves exposats estadísticament:

Primerament pel que fa a la pràctica esportiva, i 46 alumnes practiquen esport (92%). D'aquesta xifra, 14 alumnes (30,43 %) practiquen la multiesportivitat o pràctica de múltiples esports. D'altra banda, 32 alumnes, 69,57%, practiquen un esport especialitzat, 7 alumnes practiquen futbol (21,88%), 9 alumnes practiquen bàsquet (28,13%), 9 alumnes practiquen patinatge o ball (28,13%), 5 alumnes practiquen arts marcials (15,63%) i 2 alumnes practiquen natació (6,25%).

La primera prova realitzada va ser de velocitat, els alumnes van haver de recórrer una distància de vint metres, que va ser el mateix que realitzar la carrera d'una punta un altre de la pista del pati de l'escola. Per dur a terme les proves no es va segregar per sexe, per edat, ni per pes o alçada. El motiu d'aquest rebuig a la segregació ha estat perquè no és l'objectiu principal d'aquest Treball de Fi de Grau (TFG). La recerca del treball està basada en una mostra petita d'alumnes de quart de primària per estudiar el seu desenvolupament motor sense donar importància a dades com el sexe, ja que s'estudia el desenvolupament des d'un punt de vista de persona no de nen o nena. Aquesta prova es va avaluar el temps de carrera mínim i màxim i els infants que arribaven primer quin esport realitzen.

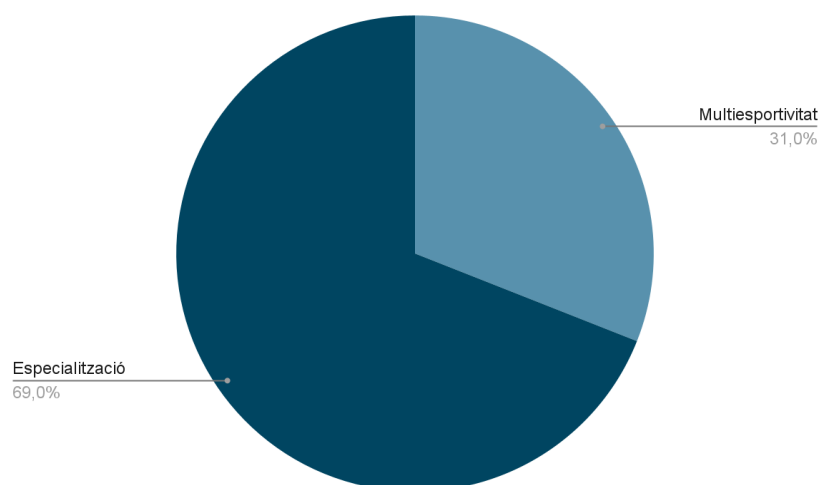


Figura 3. Gràfic circular sobre els resultats de la prova de velocitat, destacant amb un 69% els alumnes que practiquen un esport especialitzat. Font: Elaboració pròpia.



A continuació es mostra través d'aquesta taula els resultats obtinguts destacant els 15 primers alumnes:

Taula 4

| Posició | Esport especialitzat (EE) o multiesportivitat (M) | Esport que practica | Temps aproximat (seg.) |
|---------|---|---------------------|------------------------|
| 1 | EE | Fútbol | 2,8" |
| 2 | EE | Fútbol | 2,85" |
| 3 | EE | Gimnàstica Rítmica | 2,94" |
| 4 | EE | Fútbol | 2,99" |
| 5 | M | Fútbol i tennis | 3,1" |
| 6 | EE | Patinatge | 3,1" |
| 7 | M | Bàsquet i ball | 3,1" |
| 8 | EE | Bàsquet | 3,3" |
| 9 | EE | Fútbol | 3,3" |
| 10 | M | Bàsquet i fútbol | 3,5" |
| 11 | M | Ball i acro | 3,7" |
| 12 | M | Patinatge i ball | 3,9" |
| 13 | EE | Bàsquet | 4,1" |
| 14 | EE | Bàsquet | 4,6" |
| 15 | M | Natació i tennis | 5,5" |

Font: Elaboració pròpia.



Aquesta taula mostra els resultats de la prova de velocitat realitzada amb els alumnes de quart de primària. Els resultats més destacables van estar pels alumnes que practiquen un sol esport especialitzat, destacant els alumnes que practiquen futbol. La diferència entre el primer alumne i l'últim va estar de pràcticament tres segons (2,7''). Els alumnes que van quedar en millors posicions van tenir una millor velocitat de reacció i una major velocitat constant durant la carrera, en canvi, els alumnes que van quedar les últimes posicions van tenir una pitjor velocitat de reacció i van sortir amb diversos mil·lisegons de retard i a banda, la seva velocitat de la carrera va anar disminuint a mesura que van anar avançant els metres.

La segona prova realitzada va ser la de recepció objectes, els alumnes van haver de rebre un objecte amb dues mans sense que botés ni caigués el terra a una distància de 15 m.

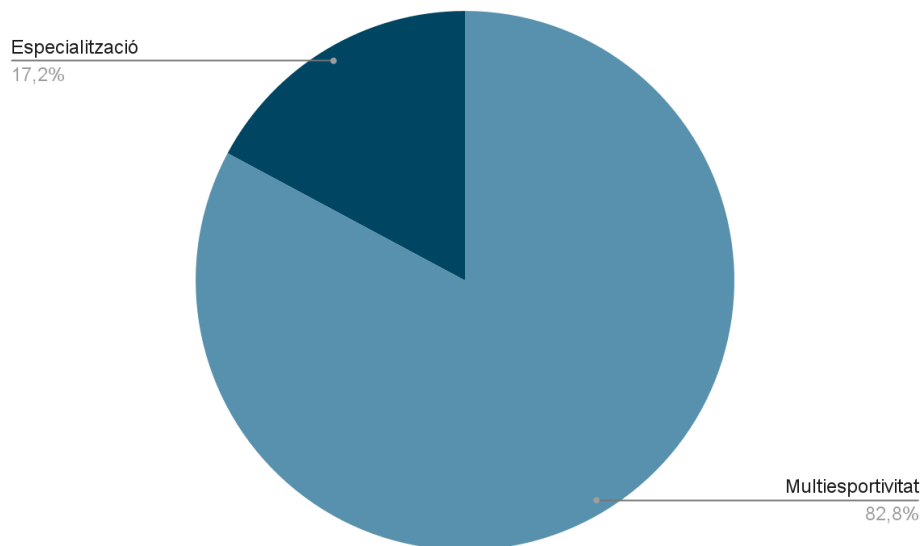


Figura 2. Gràfic circular sobre els resultats de la prova de recepció d'objectes, destacant amb un 82,8% dels alumnes que practiquen la multiesportivitat. Font: Elaboració pròpia.

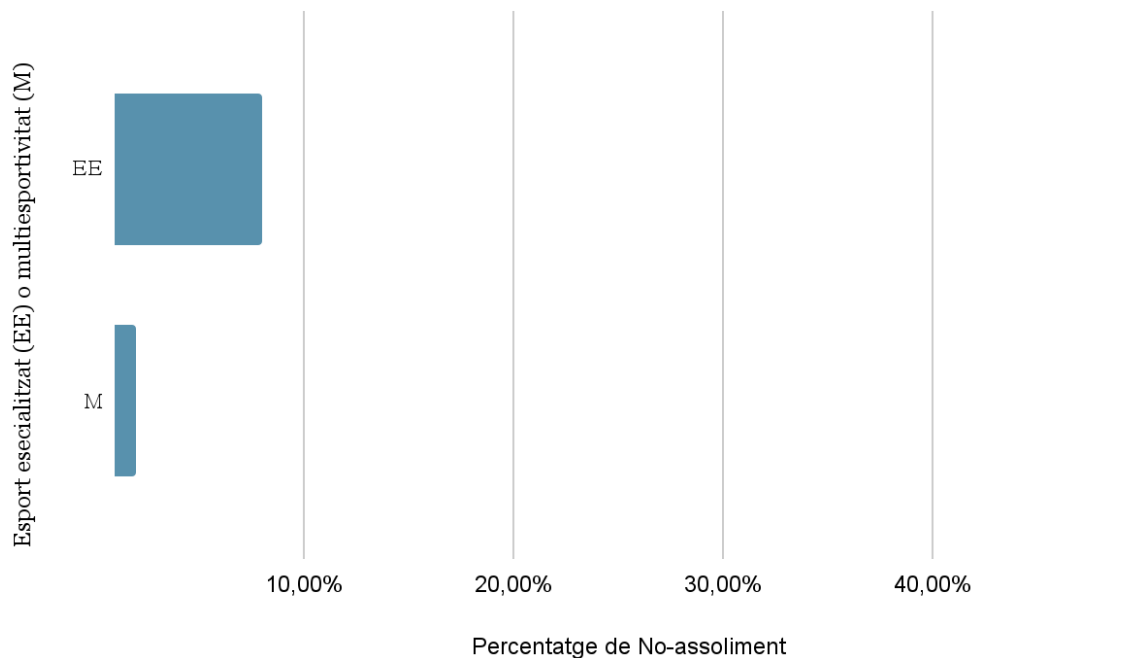


Figura 6. Gràfic que mostra el percentatge de no assoliment de la prova.

Va haver-hi un total de 9 alumnes que no van aconseguir rebre la pilota sense que caigués el terra, tot i tenir dues oportunitats. Aquest 18% d'alumnes van estar 8 alumnes que practiquen un esport de manera especialitzada i 1 alumne que practica la multiesportivitat. Aquesta prova destaca la coordinació i la velocitat de reacció, es pot comprovar gràcies a aquesta mostra que els alumnes que practiquen multiesportivitat tendeixen a tenir millor coordinació.

Seguidament, la tercera prova realitzada va ser la prova de salts i equilibri. Els alumnes havien de saltar diferents objectes que es trobaven en diferents distàncies, unes de més llargues i unes altres de més curtes, la distància més llarga a saltar va ser 1,60 metres i la distància més curta va ser de menys d'un metre. Els alumnes havien d'anar saltant amb les cames juntes sense agafar velocitat ni impuls.

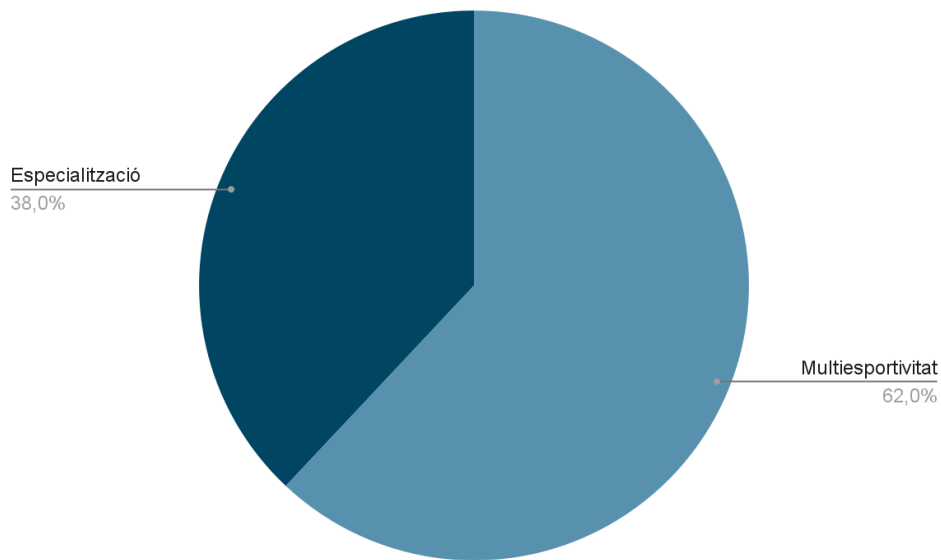


Figura 4. Gràfic circular sobre els resultats de la prova de salts i coordinació, destacant amb un 62% els alumnes que practiquen la multiesportivitat. Font: Elaboració pròpia.

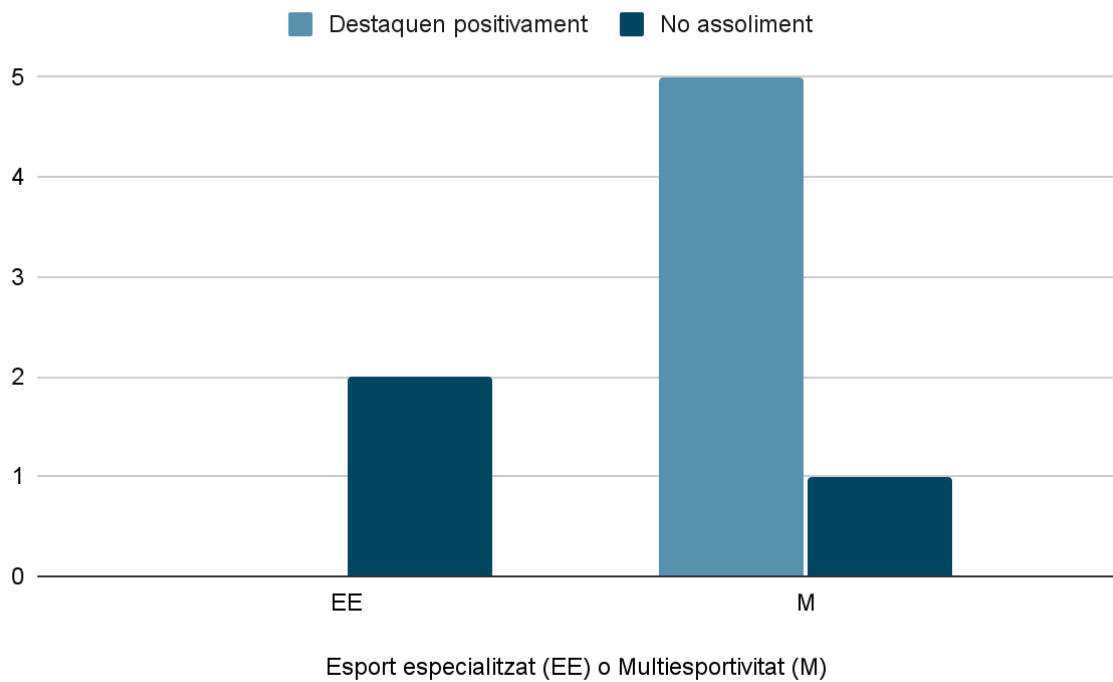


Figura 7. Gràfica que exposa diferenciadament els alumnes que han destacat i no han assolit la prova.



En aquesta prova van destacar 8 alumnes (16%). 3 d'ells (6%) no van aconseguir coordinar les seves extremitats per poder saltar els obstacles, inclús els de distàncies més curtes se'ls hi va dificultar. D'aquests alumnes 2 practiquen esport especialitzat, futbol i bàsquet, el tercer alumne practica multiesportivitat, els esports que practica coincideixen amb els alumnes especialitzats, futbol i bàsquet.

D'altra banda, va haver-hi 5 alumnes (10%) que van destacar per sobre la resta, els salts passaven amb diferència de l'objecte deixant una distància considerable en el moment de la caiguda entre els seus peus i l'objecte a saltar. Aquests alumnes coincideixen que practiquen la multiesportivitat.

Finalment, l'última prova realitzada va ser la prova de llançaments, en aquesta prova es destaca la coordinació corporal. Els alumnes havien de llençar primer amb la mà esquerra després amb la mà dreta per intentar fer cistella a la porteria.

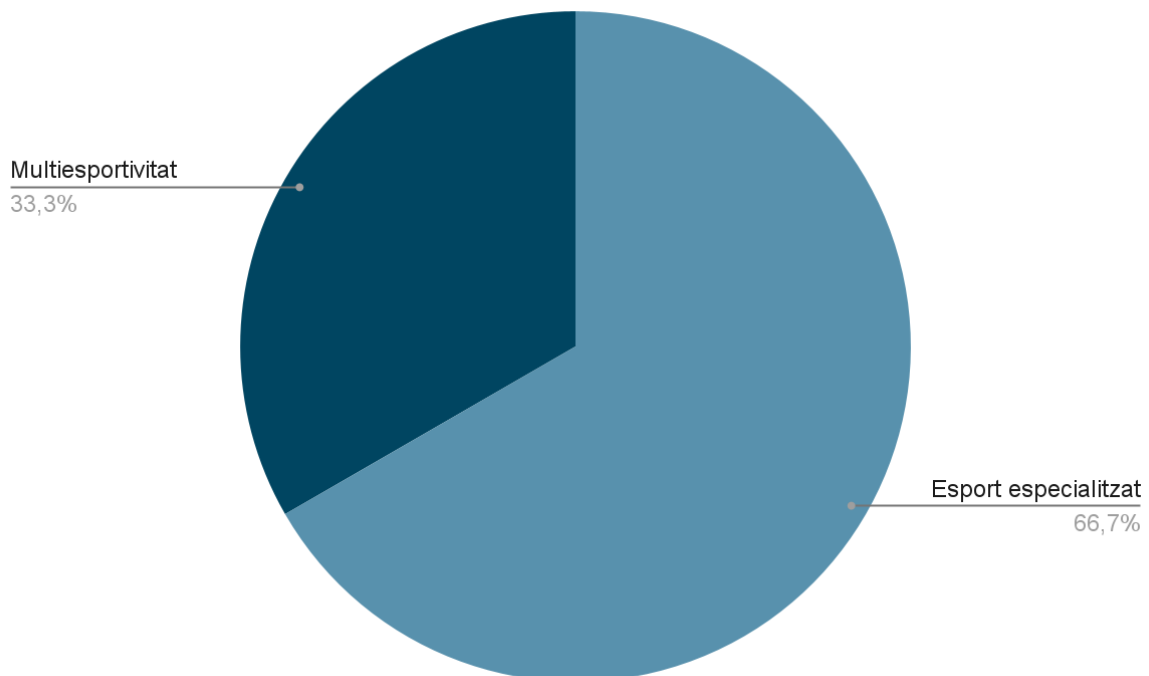


Figura 8. Gràfica que mostra diferenciadament el grau d'assoliment dels infants que practiquen la multiesportivitat i els que fan esport especialitzat.



En aquesta prova els alumnes es van col·locar en filera hi havien de llençar primer amb la mà esquerra i després amb la mà dreta dues pilotes intentar fer cistella. Estaven col·locats a una distància prudencial, d'uns deu metres tot i que es va adaptar a un parell de nens segons l'alçada. Un cop finalitzada la prova es va poder comprovar que 11 alumnes (22%) no van aconseguir completar l'activitat, 8 d'ells (72,73%) practicaven un sol esport especialitzat, mentre que la resta, 3 alumnes (27,27%), practiquen la multiesportivitat.

3.2. RESULTATS DE LES ENTREVISTES

Tenint en compte que la mostra és de tres mestres de diferents rangs de l'educació, s'ha extret una anàlisi dels resultats posant en comú **les respostes**³ dels tres professionals.

L'entrevista que es va realitzar estava dividida en cinc blocs, sent aquests:

- Enfocament esportiu dins de l'escola.
- Beneficis i inconvenients de cada model.
- Impacte en el desenvolupament dels infants.
- Rol dels mestres i de l'entorn.
- Conclusions i propostes de millora.

Pel que fa al primer apartat, s'exposa que a les escoles és més present la pràctica esportiva d'un sol esport que no pas el multiesport, ja que no hi ha cultura de formació poliesportiva. D'altra banda, es destaca que a les escoles no es treballen diferents esports primerament per la reglamentació del currículum vigent i seguidament perquè sempre se segueix el mateix model d'activitats tradicionals.

Pel que fa a la influència de l'escola a fer un esport o diversos es recolza que des de l'àrea d'educació física s'intenta promocionar sempre practicar diversos esports i no centrar-se en un sol, d'aquesta manera els infants poden anar provant i veient que els agrada més.

³Annex 3: Respostes de l'instrument dirigit al personal docent.



Els professionals coincideixen que no es compta amb prou temps per poder fer tots els continguts necessaris. Seguint la conversa sobre la influència sobre l'opinió i decisió de l'infant s'afirma que vivim en una societat canviant on els nens i nenes no només es veuen influenciats per l'escola, els amics o la família, un punt d'influència més fort són les xarxes socials, la televisió i la publicitat a través de les pantalles. Seguint al segon apartat es coincideix que la multiesportivitat treballa un ventall molt més ampli que els ofereix moltes més possibilitats per adquirir les habilitats. Amb la multiesportivitat no s'encasella cap infant que no només motriument, també psicològicament és molt limitant.

Els professionals destaquen que l'únic avantatge que troben a l'especialització primerenca és l'adquisició d'alt compromís. Es concorda que a priori no consideren que hi hagi cap risc pel que fa a la multiesportivitat, es ressalta *“potser aquells infants no són els primers en una carrera, però són emocionalment més forts.”*

Per equilibrar els nivells: *“Promoure una activitat físic-motriu polivalent, on s'estableixen les bases d'unes habilitats bàsiques sòlides que ens permeten polir les específiques. El que fem és millorar la capacitat d'adaptació. Crear una activitat dins de l'àrea d'E.F. per equilibrar els nivells és complicat perquè falten hores. S'ha de promoure una pràctica d'esport polivalent i saludable.”*

Pel que fa a l'èxit i al fracàs, declaren que actualment els infants no gestionen de manera saludable ni correcta el fracàs, sempre es vol tenir èxit sense tenir fracàs, es manifesta textualment, *“sempre es vol tenir èxit sense tenir fracàs, quan la sempre hi ha un tant per cent més alt de fracàs que no pas d'èxit. Per tenir èxit s'ha de tenir molt de fracàs”.*

Els tres professionals coincideixen que actualment, cada vegada més, els docents estan més preparats i formats per promoure un esport polivalent, ja que la formació que tenen els mestres és radicalment diferent de la que s'imparteix anys enrere. Tot i que els professionals estiguin cada vegada més preparats per la formació de la multiesportivitat als infants, és difícil que sigui el pilar fonamental de l'educació perquè la influència i els missatges que reben els infants des de fora són contradictoris.

Pel que fa a l'últim apartat de l'entrevista, es planteja que per promoure una pràctica esportiva saludable s'ha d'enfocar el treball del mestre cap a un punt de vista holístic, el docent ha de treballar la part física, curricular, amb l'infant perquè arribi a assolir els continguts però sempre



compaginant-la amb el treball emocional, l'acceptació de l'èxit i el fracàs, el respecte, etc. Els tres docents quan se'ls hi va preguntar per les propostes de millora que ells portarien a terme a un centre escolar per garantir que tots els infants tinguin una experiència esportiva variada i equilibrada van assenyalar els programes d'activitats, dissenyar programes diferents, incloent-hi a pinzellades la competició, ja que no cal tenir-la sempre present, i, per altra banda, dissenyar un programa per treballar amb les famílies. Fer partícips a les famílies i involucrar-les, buscant canals de comunicació, perquè d'aquesta manera puguin adquirir un rol i tenir participació amb el programa per l'infant.



4. CONCLUSIONS

Una vegada s'han extret i analitzat els resultats que s'han obtingut gràcies a les entrevistes i a la proposta feta al centre, es finalitza aquest Treball de Fi de Grau (TFG), amb la redacció de les pertinents conclusions.

Després d'haver realitzat una profunda recerca de teoria per poder tenir una base sòlida d'informació i haver realitzat les propostes a centres i professionals es redacta el grau d'assoliment dels objectius plantejats inicialment.

Donant resposta a l'objectiu específic 1:

“Analitzar els beneficis i desavantatges de l'especialització primerenca en vers la multiesportivitat a Educació Primària.”

Gràcies a la recerca d'informació científica s'ha pogut construir una base sòlida d'informació la que ha estat el fonament per poder formar aquest Treball de Fi de Grau (TFG).

Segons Wilfred Carr (1980), la investigació educativa és una eina fonamental per poder entendre com els mestres investigant les seves pròpies idees, d'aquesta manera es crea una millora constant de l'educació.

Gràcies a la recerca educativa s'ha pogut investigar i obtenir una base sòlida per continuar formant el treball, mitjançant la lectura científica s'han pogut crear dues estructures per analitzar els beneficis i els desavantatges primerament de l'educació primerenca i seguidament de la multiesportivitat i així poder comparar-ho. S'ha arribat a la conclusió que l'educació primerenca aporta principalment el benefici del compromís, ja que els infants que dediquen tot el seu temps a un sol esport han de crear un alt nivell de paraula per poder arribar a obtenir resultats que es volen aconseguir, d'alt nivell.

D'altra banda, l'especialització primerenca talla, crea límits i barreres en els infants, fet que ocasiona que no puguin desenvolupar totes les seves habilitats motrius de manera equitativa i equilibrada. En canvi, pel que fa a la multiesportivitat aporta molts més beneficis davant de l'especialització primerenca, la multiesportivitat ofereix un ampli ventall d'habilitats que ocasiona l'eliminació dels límits, l'exploració, la llibertat i la creació d'una base sòlida de les



habilitats motrius bàsiques i un nivell físic i motriu equilibrat, com a conseqüència l'infant creix d'una manera més equilibrada física i emocionalment.

Donant resposta a l'objectiu específic 2:

“Avaluar l'impacte de tots dos enfocaments en el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques, les qualitats físiques bàsiques i la consolidació dels aprenentatges d'educació física.”

Primerament, gràcies al docent d'educació física del centre Santa Teresa de Jesús de Tarragona es va poder saber el nivell dels infants a l'àrea d'educació física. Més tard es va preguntar quin esport feien fora de l'horari escolar, d'aquesta manera mitjançant la proposta d'activitats a l'aula i adherint aquests dos passos anteriors es va poder analitzar el nivell dels infants. S'arriba a la conclusió que els infants que practiquen la multiesportivitat tenen un nivell molt més equilibrat de les habilitats físiques bàsiques juntament amb les qualitats físiques bàsiques pertinents d'un alumne de quart de primària.

Els alumnes que practiquen un sol esport especialitzat tradicional (futbol, bàsquet, dansa) tenen un nivell poc equilibrat de les habilitats físiques bàsiques, ja que destaquen exponencialment en una o dues, que són les que es treballen amb més detall i profunditat a l'esport extraescolar que realitzen.

D'aquesta manera s'afirma que els alumnes que practiquen la multiesportivitat tenen més probabilitats de desenvolupar-se equilibradament davant els alumnes que només practiquen un sol esport especialitzat, dedicant-li la majoria d'hores.

Donant resposta a l'objectiu específic 3:

“Detectar les característiques que hauria de complir l'assignatura d'Educació Física per prioritzar un ensenyament multiesportiu a l'alumnat d'Educació Primària.”

Després d'haver fet la proposta a l'aula, analitzar els resultats i comparar-ho, s'extreuen les següents conclusions per poder dissenyar les respostes pertinents per poder aplicar a les escoles i així intentar guiar l'educació cap a un sistema polivalent.



Per part dels docents, avaluar les habilitats motrius dels infants per veure si existeix una progressió, es poden crear activitats adaptades als diferents nivells dels infants, creant reptes progressius. Els mestres han de fomentar un joc lliure i estructurat, les activitats que es duen a terme han de portar agafat per la mà les habilitats físiques bàsiques, d'aquesta manera es milloraran mentre practiquen el joc. Gràcies a les entrevistes realitzades els mateixos docents entrevistats van exposar què per poder millorar i equilibrar aquestes habilitats s'ha de proporcionar una comunicació constant amb les famílies.

Per part del centre educatiu, s'ha de tenir el seu abast un espai adequat per poder dur a terme les activitats, garantint un espai de treball pel mestre educació física com pot ser el pati de l'escola o al gimnàs i materials en bon estat. El centre educatiu ha de formar el docent d'educació física de manera inclusiva i pot crear projectes que tinguin com a objectiu promoure el moviment, com les setmanes de l'esport.

Per aconseguir reforçar el desenvolupament motor dels infants s'han d'unificar i compenetrar tant els docents, l'escola i les famílies, és un treball conjunt. Tuero, Zapico i González (2012) van realitzar un estudi amb l'objectiu d'analitzar la pràctica esportiva i els seus motius, la percepció i els models i característiques de l'esport en edat escolar. Exposen que la influència familiar té un llaç directe amb la motivació de l'infant. *“En els pares es produeix una relació directa entre la diversió i l'adquisició de valors, i inversa de tots dos plantejaments respecte a la competició”*.

Finalment, donant resposta a l'objectiu específic 4:

“Comparar l'opinió de diversos professionals de diferents etapes educatives i estudiar si coincideixen amb el model educatiu establert.”

Després d'haver realitzat les entrevistes als tres docents es pot extreure la conclusió que encara que imparteixin classes a diferents centres educatius i a infants o persones de diferents edats coincideixen en l'opinió de les preguntes formulades. Educativament parlant, tots els mestres coincideixen que actualment a les escoles s'intenta impartir un nivell de multiesport tot i que el currículum va canviant i s'han d'adaptar als nous nivells establerts.



Així, totes les activitats implementades a les aules intenten ser tan poliesportives com sigui possible per fomentar la motivació el lliure joc i l'adquisició de les habilitats motrius bàsiques de manera equilibrada.

Com a conclusió, s'extreu comparant les opinions de tots tres docents que veuen el procés d'un alumne de primària, secundària i edat adulta, aquells alumnes que practiquen la multiesportivitat arriben a la majoria d'edat amb unes habilitats motrius bàsiques consolidades i equilibrades. En canvi, aquells alumnes que practiquen un esport especialitzat des que són ben petits arriben a l'edat adulta amb un nivell desequilibrat i amb carències significatives. Tot i que la influència que adquireixen els infants no coincideix amb el que s'intenta establir a l'escola, els centres educatius han de vetllar per una educació de qualitat, en valors, i que els asseguri un nivell de desenvolupament satisfactori i equilibrat.

Finalment, es confirma el supòsit de partida inicial, *“la multiesportivitat en infants d'Educació Primària proporciona un desenvolupament motriu més complet en vers l'especialització en un sol esport de manera primerenca”*, els alumnes que practiquen la multiesportivitat obtenen millors resultats en l'etapa edat adulta i adquireix un desenvolupament motor equilibrat. Gràcies a l'estudi de la lectura científica, la proposta a l'aula i les entrevistes realitzades als mestres es confirma el supòsit inicial, ja que tota la informació coincideix i s'enllaça.

D'aquesta manera s'exposa la importància de promoure des de les escoles una pràctica multiesportiva durant l'etapa d'Educació Primària, no només com una eina per la millora de les habilitats físiques bàsiques i el rendiment motor, sinó també com un recurs pel desenvolupament global dels infants. Aquesta visió ajudarà els infants a créixer sent individus més coordinats, motivats i amb una gestió de les emocions molt més beneficiosa. D'aquesta manera es recomana que els centres educatius intentin fomentar la multiesportivitat i no l'especialització primerenca per tal d'afavorir un desenvolupament global molt més beneficiós i saludable.

Després d'haver fet el treball, el principal obstacle que s'ha trobat ha estat la manca d'informació específica. Es té a l'abast moltíssima informació sobre l'esport, l'esport escolar, l'esport extraescolar, l'esport d'alt rendiment, etc. Però existeixen pocs estudis que investiguin sobre les diferències motrius entre alumnes d'alt i baix rendiment o alumnes que practiquen diferents esports fora de l'aula.



D'altra banda, amb la mostra que s'ha pogut investigar s'han obtingut una sèrie de resultats i conclusions exposats anteriorment, però seria interessant per seguir aquesta investigació fer-ho amb una mostra més àmplia. Realitzar la proposta amb més quantitat d'alumnes o de diferents escoles inclús poder fer un estudi longitudinal per tal de veure'n l'evolució real.

Gràcies a la realització d'aquest treball m'he pogut informar i formar-me científicament sobre la multiesportivitat en vers l'especialització primerenca i sobre tots els temes que l'envolten, com les habilitats motrius bàsiques, les qualitats físiques bàsiques, estudis realitzats, els beneficis o inconvenients. He après la importància que té la pràctica de l'esport no només durant l'etapa d'Educació Primària, que és la que s'ha estudiat en el transcurs del treball, sinó al llarg de la vida.

A partir de les conclusions extretes en aquest treball, de l'aprenentatge que he pogut obtenir, com a futura mestra d'educació física d'Educació Primària considero que s'hauria de tenir en compte la importància d'incloure de manera més extensa la multiesportivitat amb els seus beneficis per poder posar-la en pràctica íntegrament des de les aules.

Amb aquesta perspectiva, si l'àrea d'educació física ampliés el seu horari es podria dur a terme una activitat pionera a les aules que es pogués realitzar al final de cada sessió d'educació física. Aquesta activitat tindria una durada d'uns deu minuts i proporcionaria un equilibri de les habilitats motrius bàsiques, ja que es treballarien les quatre habilitats. D'altra banda, considero especialment rellevant que seria interessant treballar des de ben petits, activitats tradicionals sobre les habilitats motrius bàsiques per conèixer el grup classe amb què s'està treballant i així poder detectar quines mancances té, per poder equilibrar-les.

Finalment, destacaria que la multiesportivitat fomenta valors essencials pel desenvolupament d'un infant, com la cooperació o el respecte. Quan un infant treballa diferents modalitats esportives, tenen oportunitats noves d'enfrontar-se a situacions diverses i noves. Crec que implementar nous programes afegint la multiesportivitat requereix una implicació total i activa dels docents i les famílies.

Com a conclusió, aquest treball m'ha permès estudiar i comprendre que la multiesportivitat no només és una eina per desenvolupar amb equilibri les habilitats motrius bàsiques dels alumnes, també és una estratègia educativa per fomentar inclusió, l'equitat i un estil de vida actiu i saludable.



5. REFERÈNCIES

Bañeres, D. (2008). El Juego como estrategia didáctica. Graó.

Bisquerra Alzina, R. (1989). Métodos de investigación educativa : guía práctica. CEAC.

Bisquerra i Alzina, R. (2018). Educació emocional: de la recerca a la pràctica fonamentada. Revista Catalana de pedagogia, 13, 145-171.

Blázquez Sánchez, D. (1993). Fundamentos de educación física para enseñanza primaria. INDE.

CARR, W. (2006). Philosophy, Methodology and Action Research. Journal of Philosophy of Education, 40(4), 421–435. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.2006.00517.x>

Córdoba Navas, D. (2018). Desarrollo cognitivo, sensorial, motor y psicomotor en la infancia (2a. edición.). IC Editorial.

Dalmau Torres, J. M., Raúl Jiménez Boraita, Nerea Gómez Estebas, & Esther Gargallo Ibor. (2020). Diagnóstico escolar sobre el tratamiento de las actividades físicas en el medio natural dentro de la asignatura de Educación Física (Diagnosis of the treatment of physical activities in the natural environment within Physical Education). Retos (Madrid), 37(37), 460-464. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71010>

De Barcelona, U.-. U. A. (s. f.). *Jornada per a Joves Investigadors/es en Ciències de l'Esport*. UAB Barcelona. <https://www.uab.cat/web/transferencia/actes-academics-1345933666852.html>

Fernández García, E., Gardoqui Torralba, M. L., & Sánchez Bañuelos, F. (1999). Escalas para la evaluación de las habilidades motrices básicas : desplazamientos, giros y manejo de móviles. [s.n.].



(S/f). Fcbarcelona.com. Recuperat el 21 de maig de 2025, de <https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/ca/blog/el-desenvolupament-de-jugadors-joves-especialitzacio-o-multiesport/>

García, E. F., Torralba, M. L. G., & Bañuelos, F. S. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas*. INDE.

Generalitat de Catalunya Núm., 1/491 Diari Oficial. (s/f). *DISPOSICIONS GENERALS*. Gencat.cat. Recuperado el 30 de mayo de 2025, de <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8762/1928585.pdf>

González Boto, R., Tuero del Prado, C., & Zapico Robles, B. (2012). Deporte en edad escolar y agentes sociales: estudio preliminar sobre la relación entre familia, monitores y deportistas en la provincia de León. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 21, 34-37.

González-Palacio, E. V., Montoya-Grisales, N. E., & Cuervo-Zapata, J. J. (2023). Habilidades motrices básicas y patrón motor en niños y niñas de 7 a 9 años. *Revista Caribeña de Investigación Educativa (Online)*, 7(1), 183–203. <https://doi.org/10.32541/recie.2023.v7i1.pp183-203>

Hernández, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo : fundamentos del deporte*. INDE.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., Méndez Valencia, S., & Mendoza Torres, C. P. (2014). *Metodología de la investigación (Sexta edición)*. McGrawHill.

Kvale, S. (1996). *Interviews : an introduction to qualitative research interviewing*. Sage.

La Fundació Esportiva Municipal reflexiona sobre el model d'Escoles Esportives municipals: iniciació poliesportiva o especialització primerenca? - Fundación Deportiva Municipal



Valencia. (2024, 13 junio). Fundación Deportiva Municipal Valencia. <https://www.fdmvalencia.es/la-fundacio-esportiva-municipal-reflexiona-sobre-el-model-descoles-esportives-municipals-iniciacio-poliesportiva-o-especialitzacio-primerenca/>

Liliana Elsa Grabin. (2020). El deporte infantil como actividad para el desarrollo de la resiliencia y la Cultura de Paz: el deporte infantil para la Paz. *Apunts : educación física y deportes*, 4(142), 88-88.

Parlebas, P. (2016). La praxiología motriz en los juegos motores tradicionales: Una etnomotricidad exube. *Acción Motriz.com*, 16, 43-50.

Partida Ochoa, A., Rodríguez Martínez, M. del P., & Caballero Blanco, P. J. (2022). Más allá del fútbol: impacto de un programa de desarrollo positivo en la transferencia de habilidades para la vida. *Sinéctica: Revista Del Departamento de Educación Del ITESO*, 59. [https://doi.org/10.31391/S2007-7033\(2022\)0059-007](https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2022)0059-007)

Personne, J. (2005). *El deporte para el niño*. INDE.

Pikler, E., & Institut Pikler. (1985). *Moverse en libertad : desarrollo de la motricidad global*. Narcea.

Rojas Panqueva, S. J. (2009). Concepción de maestro en freire. *Magistro : revista de la Maestría en Educación de la Vicerrectoría de Universidad Abierta y a Distancia*, 3(6), 39-46.

Ruano, M. Á. G., Peñas, C. L., Ruano, M. Á. G., Peñas, C. L., Ruano, M. Á. G., & Peñas, C. L. (2023, 25 diciembre). Por qué los niños no deben especializarse en un solo deporte en la edad escolar. *El País*. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/enformate/2023-12-25/por-que-los-ninos-no-deben-especializarse-en-un-solo-deporte-en-la-edad-escolar.html>

Ruiz de Azúa, S., Rodríguez, A., y Goñi, A. (2005). Variables socioculturales en la construcción del autoconcepto físico. *Cultura y Educación*, 17(3), 225-238.



Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva.

Sebastián, E. O., & Sánchez, D. B. (1984). *La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años* (1.^a ed.).

Tetajunca. (2024, 29 febrero). *Importància del joc*. FEDAC Salt.

<https://salt.fedac.cat/importancia-del-joc/>

UAB-Universitat Autònoma de Barcelona. (s/f). *Jornada per a Joves Investigadors/es en Ciències de l'Esport*. UAB Barcelona. Recuperado el 30 de mayo de 2025, de

<https://www.uab.cat/web/transferencia/actes-academics-1345933666852.html>



6. ANNEXOS

Annex 1: Instrument dirigit al personal docent

INTRODUCCIÓ

1. Quin és el teu rol dins de l'educació esportiu infantil i quina experiència tens en aquesta àmbit?
2. Quina importància creus que té la pràctica esportiva en l'educació primària?

ENFOCAMENT ESPORTIU DINS DE L'ESCOLA

3. A les escoles es fomenta més la multiesportivitat o hi ha una tendència a especialitzar els infants en un esport concret?
4. Com es planteja la classe d'educació física pel que fa a la diversitat esportiva? Es treballen diferents esports o se'n prioritzen alguns?
5. L'escola influeix d'alguna manera en la decisió dels infants de practicar un sol esport o provar-ne diversos?
6. Es tenen en compte les recomanacions de les institucions esportives sobre la importància de no especialitzar-se massa aviat?

BENEFICIS I INCONVENIENTS DE CADA MODEL

7. Quins avantatges creus que té la multiesportivitat en la formació i desenvolupament dels infants?
8. Quins beneficis pot tenir l'especialització primerenca en un sol esport?



9. Quins riscos o desavantatges poden tenir la multiesportivitat i l'especialització primerenca? (per exemple, a nivell físic, psicològic o social)

IMPACTE EN EL DESENVOLUPAMENT DELS INFANTS

10. Creus que els infants que practiquen diversos esports tenen millors habilitats motrius i socials respecte als que es dediquen a un sol esport?
11. Com afecta la pràctica esportiva en general (ja sigui multi o especialitzada) en aspectes com la motivació, l'autoestima o la disciplina dels infants?
12. Has observat diferències en la manera com els infants s'enfronten a reptes i fracassos segons si practiquen un sol esport o diversos?

ROL DELS MESTRES I DE L'ENTORN

13. Creus que els mestres d'educació física tenen prou formació per promoure la multiesportivitat i evitar l'especialització primerenca? Per què?
14. Com poden els mestres i entrenadors fomentar una pràctica esportiva saludable i equilibrada dins i fora de l'escola?

CONCLUSIONS I PROPOSTES DE MILLORA

15. Quines millores es podrien fer a les escoles per garantir que tots els infants tinguin una experiència esportiva més variada i enriquidora?
16. Creus que caldria canviar alguna cosa en el currículum d'educació física per afavorir més la multiesportivitat?



Annex 3: Respostes de l'instrument dirigit al personal docent

ENTREVISTA (Respostes): -Secundària-

INTRODUCCIÓ

1. Quin és el teu rol dins de l'educació esportiva infantil i quina experiència tens en aquest àmbit?

Només acabar l'institut vaig començar a treballar fent extra escolars, passant després a fer d'entrenador d'hoquei, monitor i entrenador d'esquí, entre d'altres, alhora que vaig començar la docència, als inicis a primària i després a secundària, cicles formatius i a la universitat. Més de 20 anys formant i transmetent l'amor per l'esport!

2. Quina importància creus que té la pràctica esportiva en l'educació primària?

L'esport hauria de ser una prioritat o més aviat una obligació per a tot nen i nena. Tots ells haurien de fer qualsevol activitat esportiva desde P3 fins a la universitat. Tot nen i nena ha d'adquirir l'hàbit de fer qualsevol tipus de pràctica esportiva des de ben petits...

ENFOCAMENT ESPORTIU DINS DE L'ESCOLA

3. A les escoles es fomenta més la multiesportivitat o hi ha una tendència a especialitzar els infants en un esport concret?

Malauradament a dia d'avui hi ha molts docents que segueixen preferint que els seus alumnes practiquin esports en concret, i sovint, aquests són els esports clàssics de tota la vida, encapçalats pel futbol i el bàsquet, però per sort n'hi ha molt d'altres que opten per la multi esportivitat i per oferir noves alternatives als seus alumnes.

4. Com es planteja la classe d'educació física pel que fa a la diversitat esportiva? Es treballen diferents esports o se'n prioritzen alguns?



Les classes d'EF haurien de prioritzar posar en pràctica o donar a conèixer als seus alumnes una gran varietat d'esports, defugint per sobre de tot els esports clàssics i majoritaris.

5. L'escola influeix d'alguna manera en la decisió dels infants de practicar un sol esport o provar-ne diversos?

Per descomptat! Si des de l'escola només es promocionen certs esports, al final l'alumnat acaba coneixent el que se'ls ensenya i acaben seguint la corrent... i això és una pena i llàstima ja que va en contra del creixement i vivències esportives.

6. Es tenen en compte les recomanacions de les institucions esportives sobre la importància de no especialitzar-se massa aviat?

Al cap i a la fi, cada docent acaba posant en pràctica a les seves sessions allò en amb el que sent còmode, i per culpa d'això priva al seu alumnat de practicar i descobrir noves opcions i esports diferents.

BENEFICIS I INCONVENIENTS DE CADA MODEL

7. Quins avantatges creus que té la multiesportivitat en la formació i desenvolupament dels infants?

Com més, i més diferents estímuls rebi qualsevol alumne, més rica i àmplia serà la seva experiència motriu, cosa que comportarà que més endavant, quan s'especialitzi en l'esport que trii, els seus recursos motrius seran molt més rics i li facilitaran una visió més global que afavorirà la seva adaptació i millor «performance».

8. Quins beneficis pot tenir l'especialització primerenca en un sol esport?

Hi ha certs esports que requereixen d'una especialització primerenca com les gimnàstiques o la natació... sense aquesta serà impossible assolir certs nivells de rendiment... però per a molts altres esports una especialització primerenca no serà



sinònim d'un millor aprenentatge o rendiment futur... sota la meva experiència i visió, més aviat al contrari.

9. Quins riscos o desavantatges poden tenir la multiesportivitat i l'especialització primerenca? (per exemple, a nivell físic, psicològic o social)

Considero que una formació multidisciplinar o multiesportiva mai comportarà desavantatges per a una especialització més tardana... més aviat al contrari. Però una especialització primerenca comporta que un nen o nena que s'ha especialitzat massa aviat, a posteriori els costa massa adaptar-se o fins i tot entendre les dinàmiques d'altres esports.

IMPACTE EN EL DESENVOLUPAMENT DELS INFANTS

10. Creus que els infants que practiquen diversos esports tenen millors habilitats motrius i socials respecte als que es dediquen a un sol esport?

Sens dubte així és, ja que els és molt més fàcil adaptar-se a diferents situacions motrius i no els costa gens canviar de registre.

11. Com afecta la pràctica esportiva en general (ja sigui multi o especialitzada) en aspectes com la motivació, l'autoestima o la disciplina dels infants?

Fer esport des de ben petits, fa que nens i nenes adquireixin una sèrie d'hàbits i compromisos com els esmentats que a posteriori els seran molt útils per al seu dia a dia, ja sigui dins i/o fora del món de l'esport.

12. Has observat diferències en la manera com els infants s'enfronten a reptes i fracassos segons si practiquen un sol esport o diversos?

Si. Quan un infant ha practicat des de sempre diferents esports o ha tingut una experiència motriu variada s'adapta a qualsevol situació amb molta més facilitat que un nen o nena que només ha realitzat una pràctica esportiva concreta.



ROL DELS MESTRES I DE L'ENTORN

13. Creus que els mestres d'educació física tenen prou formació per promoure la multiesportivitat i evitar l'especialització primerenca? Per què?

Literalment NO! Des dels estaments oficials la promoció dels esports alternatius i/o minoritaris no està a l'ordre del dia i és una llàstima ja que des del meu punt de vista seria el primer pas per a formar a l'alumnat des d'una perspectiva multidisciplinar i global per a que en el dia de demà quan fos el moment d'especialitzar-se, tinguessin dins la seva motxilla un conjunt d'experiències motrius molt gran.

14. Com poden els mestres i entrenadors fomentar una pràctica esportiva saludable i equilibrada dins i fora de l'escola?

Ho tenen fàcil, sempre i quan tinguin nens i nenes que vulguin fer pràctica esportiva. El problema actual resideix en la poca pràctica i l'increment del sedentarisme dins la població infantil i juvenil.

Però una manera per a fomentar-ho seria promovent sessions d'EF variades i atractives, i acompanyar-les amb el seu propi exemple compartint amb els seus alumnes què és el que fa a nivell esportiu o temps de lleure.

CONCLUSIONS I PROPOSTES DE MILLORA

15. Quines millores es podrien fer a les escoles per garantir que tots els infants tinguin una experiència esportiva més variada i enriquidora?

Defugir dels esports tradicionals, promoure activitats i esports alternatius, i fer que la pràctica esportiva sigui una prioritat en el projecte escolar, i intentar que els nens i nenes facin exercici físic més estona que només les 2h estipulades per currículm.

16. Creus que caldria canviar alguna cosa en el currículum d'educació física per afavorir més la multiesportivitat?



El primer pas i indispensable és aconseguir que les 2h estipulades per currículm quedin obsoletes i s'incrementin... però acompanyat d'aquest increment les propostes dins de l'aula haurien de fomentar pràctiques esportives que defugin dels esports tradicionals.

ENTREVISTA (PREGUNTES): *-Universitat-*

INTRODUCCIÓ

1. Quin és el teu rol dins de l'educació esportiva infantil i quina experiència tens en aquest àmbit?

Vaig començar practicant esport quan era jove, vaig fer bàsquet, després vaig entrenar un parell d'anys a equips de minibàsquet mentre jo entrenava i finalment quan estudiava que feia la carrera vaig estar entrenant l'últim any a un equip sènior un any, després dos anys a un equip que el que era infantil i partir d'aquí preparador físic en equips de bàsquet i ara actualment el que em dedico és formació de mestres.

2. Quina importància creus que té la pràctica esportiva en l'educació primària?

Considero que és determinant, un infant que durant l'etapa de primària creix fent esport, es desenvolupa d'una forma més completa, més àmplia, adquireix una sèrie de competències, habilitats i uns hàbits molt més més interessants que aquell que no o sigui per tant jo crec que és fonamental.

ENFOCAMENT ESPORTIU DINS DE L'ESCOLA

3. A les escoles es fomenta més la multiesportivitat o hi ha una tendència a especialitzar els infants en un esport concret?



Jo crec que actualment es promociona molt més la pràctica d'un sol esport, no hi ha cultura de formació poliesportiva.

**4. Com es planteja la classe d'educació física pel que fa a la diversitat esportiva?
Es treballen diferents esports o se'n prioritzen alguns?**

Actualment el currículum t'està dient que no, amb qual frena, el que si que s'està fent és treballar molts tipus d'activitats des de tradicionals, alternatius, cooperatius, etc., però esport jo crec que es parará als més tradicionals, que a més són els que marquen fins i tot l'estructura del centre.

5. L'escola influeix d'alguna manera en la decisió dels infants de practicar un sol esport o provar-ne diversos?

L'escola intenta tenir un paper polivalent, però què ocorre, que en educació física tenim molt poc temps llavors moltes vegades els nens estan més temps en uns altres contextos on els marca més. Després també la família, no hi ha cultura en els pares diguin "jo vull que el meu fill faci moltes coses i es formi motriument i després ja practiqui un esport amb més intensitat" perquè un problema també de cultura de les famílies, que arriba moltes vegades per altres mitjans com per la televisió, les xarxes, llavors en l'escola la influència és molt limitada.

6. Es tenen en compte les recomanacions de les institucions esportives sobre la importància de no especialitzar-se massa aviat?

No, es segueix el model tradicional d'especialitzar.

BENEFICIS I INCONVENIENTS DE CADA MODEL

7. Quins avantatges creus que té la multiesportivitat en la formació i desenvolupament dels infants?



Es treballa un ventall molt ampli d'habilitats motrius i no tanques a un nen a un sol esport, que des del punt de vista emocional és molt limitat. La multiesportivitat aporta una visió on els infants es veuen capaços de fer moltes més coses que no pas l'especialització a un sol esport.

8. Quins beneficis pot tenir l'especialització primerenca en un sol esport?

Només considero que el compromís és l'únic benefici.

9. Quins riscos o desavantatges poden tenir la multiesportivitat i l'especialització primerenca? (per exemple, a nivell físic, psicològic o social)

Tot en aquesta vida te riscos, pero riscos a nivell d'educació, de desenvolupament, d'utilitzar l'activitat fisicoesportiva per preparar-te, a priori considero que no hi ha. Potser no es tan fort o no corre tan ràpid pero es una persona molt més equilibrada, més feliç.

IMPACTE EN EL DESENVOLUPAMENT DELS INFANTS

10. Creus que els infants que practiquen diversos esports tenen millors habilitats motrius i socials respecte als que es dediquen a un sol esport?

Sí, ja que l'adaptabilitat és molt major.

11. Com afecta la pràctica esportiva en general (ja sigui multi o especialitzada) en aspectes com la motivació, l'autoestima o la disciplina dels infants?

Si una persona fa esport regularment, té uns hàbits creats, ja assumeix una disciplina, es treballa equilibradament, emocionalment té més capacitat d'autocontrol, no es pensa en ser el millor o el que millor resultat tingui. La pràctica regular és molt beneficiosa perquè t'ajuda i et fa més resilient.

12. Has observat diferències en la manera com els infants s'enfronten a reptes i fracassos segons si practiquen un sol esport o diversos?



Actualment es gestiona molt malament. A la vida tens de tot, èxit i fracassos i tot el món tendeix a tenir sempre èxit i és impossible, actualment la taxa de fracàs és molt més alta a la de l'èxit, per tenir molt d'èxit has de tenir molt de fracàs, el que has de saber és gestionar-ho.

ROL DELS MESTRES I DE L'ENTORN

13. Creus que els mestres d'educació física tenen prou formació per promoure la multiesportivitat i evitar l'especialització primerenca? Per què?

Ara es comença a canviar, anteriorment no, per a res, però ara la informació es comença a adaptar.

14. Com poden els mestres i entrenadors fomentar una pràctica esportiva saludable i equilibrada dins i fora de l'escola?

Enfocant el treball des d'un punt de vista holístic, els nens han de treballar físicament però també ha de treballar la part de les emocions, acceptació de l'èxit i el fracàs i el respecte.

CONCLUSIONS I PROPOSTES DE MILLORA

15. Quines millores es podrien fer a les escoles per garantir que tots els infants tinguin una experiència esportiva més variada i enriquidora?

Dissenyar programes variats, alguns amb competició i d'altres no, no cal que estigui sempre, i dissenyar un programa amb les famílies. Fer partícips a les famílies i que tinguin rols a l'hora de fer activitats.

16. Creus que caldria canviar alguna cosa en el currículum d'educació física per afavorir més la multiesportivitat?

A part dels dissenys de nous models, ampliar l'horari d'educació física, sense més hores no podem avançar a nous projectes.